

تحضير

تربية رياضية



تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

كشكول تحضير التربية الرياضية
للمرحلة الثانوية بنين

إعداد

أ / حنان السيد محمود البرلسي

معلم أول أ تربية رياضية

إدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية

أ / محمد عبد التواب الحجار

معلم تربية رياضية

إدارة بسيون التعليمية

وزارة التربية والتعليم
مديرية / التربية والتعليم

مدرسة /

دفتر تحضير التربية الرياضية



جدول الحصص /

اليوم	طابور الصباح	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة	الحصة الخامسة	الحصة السادسة	الحصة السابعة	الحصة الثامنة
السبت	من الى								
الأحد	من الى								
الاثنين	من الى								
الثلاثاء	من الى								
الأربعاء	من الى								
الخميس	من الى								

معلم المادة **مدير المدرسة**



بيانات خاصة بالمعلم

الاسم : ....

المؤهل : ....

تاريخه .... التخصص : ....

عددالحصص :   حصة

سنوات الخبرة: سنوات

الوظيفة علي الكادر: ....

الدرجة المالية :- ....

الحالة الاجتماعية :- ....

رقم التليفون :-................ **الدورات التدريبية:** ....

....

...... **أهم الانجازات الرياضية:**...........

....

....



تمرينات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة ٣٠ ٤٠م .
- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو من ٢٠ :٣٠ متر .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .
- الجرى السريع مع تخطى عائق (عدة عوائق) والرجوع بأقصى سرعة من جانب العوائق .
- نط الحبل بسرعات مختلفة .
- (الوقوف) الجري المتقطع للأمام والجانب .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .
- (الوقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- تمرير الكرات الطبية للزميل خلفاً من فوق الرأس ثم ثنى الظهر خلفاً.
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً بين الساقين مع ثنى الجذع أماماً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيمن مع لف الجذع يميناً.
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيسر مع لف الجذع يساراً.

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل رفع الزميل .
- (الوقوف المواجه) دفع الحائط بشدة للأمام .
- (الوقوف المواجه) شد الزميل بقوة .
- (انبطاح مائل) سند الركبة على الأرض ، ثني ومد الذراعين .

- (الرقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة .
- (الوقوف) شد الحبل بين مجموعتين بقوة .

التحمل والجلد الدوري التنفسي :-

- الوثب في المكان ثم الجرى أماماً ثم حجل جانباً يميناً ويساراً ثم الحجل خلفاً .
- نط الحبل في نفس المكان بسرعات مختلفة ومتدرجة فى السرعة وعلى القدمين معاً ثم قدم واحدة ثم القدم الأخرى ثم قدم تلو الأخرى .
- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- الجري في المكان دقيقتين .
- العدو ٣٠ متر ويكرر ٥ مرات مع الراحة في كل مرة .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .
- جمع الكرات من الملعب : يقوم اللاعب بجمع عشرة كرات من أركان الملعب بأسرع وقت ممكن .
- شد الحبل بين قاطرتين لمحاولة إسقاط إحداهما للأخرى .
- حمل الكرات الطبية : توضع عشرة كرات طبية عند خط البداية ويقوم كل لاعب بحمل كرة والجرى بها لخط النهاية والعودة بأقصى سرعة لأخذ الكرة الأخرى وهكذا حتى تنتهى كل الكرات .

الرشاقة : ـ

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الجري حول الملعب مع أداء حركات خداع من آن لأخر .
- (الوقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .
- الجري عكس الإشارة .
- (الوقوف) الوثب عالياً مع تغير الاتجاه .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .
- تمرير كرة طائرة للزميل الخلفى من الأمام للخلف .
- تمرير كرة للزميل الخلفى بالقدمين .

الأهداف العامة للتربية الرياضية

تحقيق النمو المتكامل للطالب عن طريق :

١. الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .

٢. تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة .

٣. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في جميع المجالات ومتطلبات الحياة .

٤. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتناسب والإمكانيات المادية والبشرية .

٥. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسات الأنشطة الرياضية .

٦. اكتشاف ذوي الكفاءات والمواهب المميزة .

٧. توجيه وتشجيع التلاميذ للممارسة الرياضة كهواية لشغل الوقت الحر .

٨. تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .

الأهداف الإجرائية للتربية الرياضية

١. **الهدف النفس حركى (المهاري):-**

- **أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم للمهارات الحركية .**
- **أن يؤدي الطالب المهارات الحركية الأساسية للألعاب الفردية والجماعية .**
- **أن يحقق مستوى مناسب من الأداء المهاري الرياضي الفني والخططي للأنشطة الرياضية .**

٢. **الأهداف المعرفية :-**

- **أن يتعرف الطالب على أساليب تنمية المهارات الرياضية .**
- **أن يتعرف الطالب على المعلومات والمعارف والنظريات المرتبطة بالأداء المهاري ، وخطط الألعاب الرياضية .**
- **أن يتعرف الطالب على عوامل السلامة والأمان خلال الممارسة الرياضية .**

٣. **الأهداف الوجدانية :-**

- **قدرة الطالب على اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات .**
- **قدرة الطالب المحافظة على سلوك وآداب الممارسة الرياضية .**
- **قدرة الطالب على الانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .**

تحضير الصف الأول الثانوى

توزيع منهج الصف الأول الثانوى

الفصل الدراسى الأول " كرة اليد"

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــة
			إعداد بدنى عام
أكتوبر - نوفمبر	الأولى		مراجعة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية
			تمرير كرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات
			دفاع الفريق (٣:٣)
			التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع على حدود المنطقة
			هجوم جماعى قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
نوفمبر وديسمبر	الثانية		هجوم جماعى قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
			خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى
			دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية
			مراجعة على ماسبق دراسته من خلال اللعب
			منافسات مع الاعتماد على التحكيم
			التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى
يناير	امتحانات الفصل الدراسي الأول		

توزيع منهج الصف الأول الثانوى

الفصل الدراسى الثانى

جمباز

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــة
شهر فبراير و مارس	الثالثة		دحرجة مكورة
			الدحرجة الأمامية المكورة
			دحرجة أمامية طائرة من الجري
			دحرجة أمامية من طالبين
			دحرجة خلفية من الجلوس الطويل
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر مارس وابريل	الرابعة		دحرجة خلفية من الجلوس للوقوف علي اليدين
			حركة توازن علي المقعد السويدى
			جملة حركية من المهارات الأرضية مع ربطها بحركات توازن
			القفز فتحا علي حصان
			التقييم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسي الثاني		

تحضير دروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /
الفصل						
الحصة						

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم التلاميذ بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى

الاعـــداد البـــدنى

الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	مراجعة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية	رقم الدرس	١
	الصف / الأول	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية فى كرة اليد وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية فى كرة اليد
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة مساكة الذيل }

الإعداد البدنــــى

سرعة -: ....
رشـاقة -: ....
مرونـة -: ....
قـــوة -: ....
تحمـل -: ....

موضـــوع الدرس

مراجعة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- مراجعة على التمريرات بأنواعها وطريقة الأداء السليم لها .
٢- مراجعة على مهارة التنطيط والخداع بكرة وبدون كرة .
٣- مراجعة على التصويب بالوثب العالى والتصويب بالوثب الطويل .
٤- مراجعة على المهارات الدفاعية الفردية (وقفة الاستعداد والتحرك السليم منها – حائط الصد وجمع الكرات المرتدة منه) .
٥- مراجعة على دفاع الفريق (فرد لفرد – دفاع المنطقة) وخطط الفريق الدفاعية .
٦- مراجعة على أنواع الهجوم المختلفة وخطط الفريق الهجومية .

النشـــاط التطبيقي :-

ممارسة المهارات السابقة فى صورة مبارة مبسطة وتطبيق مبسط للقانون .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

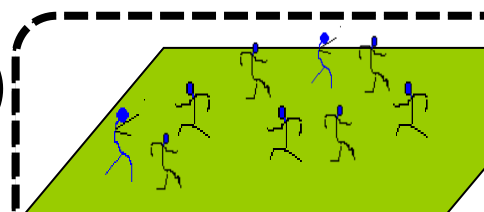
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى

يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون .

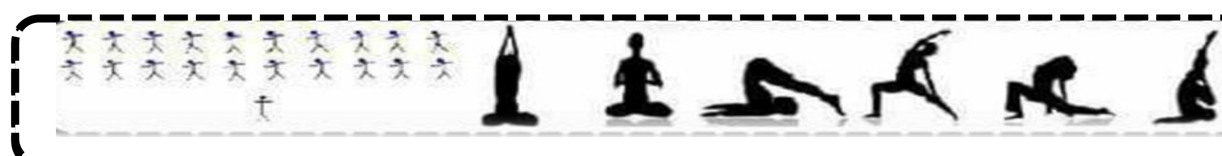




النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى







أجزاء الدرس

موضوع الدرس	تمرير كرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات	رقم الدرس	٢
الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التمرير الكرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يكون الطالب قادرة على أداء التمرير الكرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبـة صغيـرة { فوق وتحت }

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـوة :- ....
تحمل :- ....

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضـوع الدرس

التمرير الكرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات

الخطوات التعليمية :-

١. إعطاء فكرة عن المهارة وأهميتها والتركيز على أهم النقاط الفنية بالشرح والنموذج .
٢. التدرج في تعليم المهارة حيث يتم أدائها من الثبات ثم من الحركة .
٣. أداء المهارة أمام حائط .
٤. أدائها بعد الجري متقدماً للأمام٣ خطوات و٣ ثوان .
٥. أداء المهارة بين زميلين ومن الحركة أماما ً وخلفا ً .

النشاط التطبيقى :-

مجموعتان من الطلاب، تقف كل مجموعة على جانبي الدائرة فى مركز الجناح ، يجرى الطالب من جهة اليسار على خط الـ٦متر بعد تمريره للزميل الذى يتحرك من الجانب الأخر على خط الـ ٩ متر الذى يمررها بدوره للزميل المقابل التالى من جهة اليسارعلى خط الـ ٦متر وهكذا يستمر التمرير والاستقبال بتقاطع بين خطى الـ ٦ م والـ ٩م في منطقة الوسط .

الختام

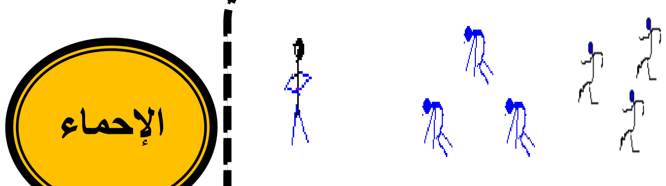
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

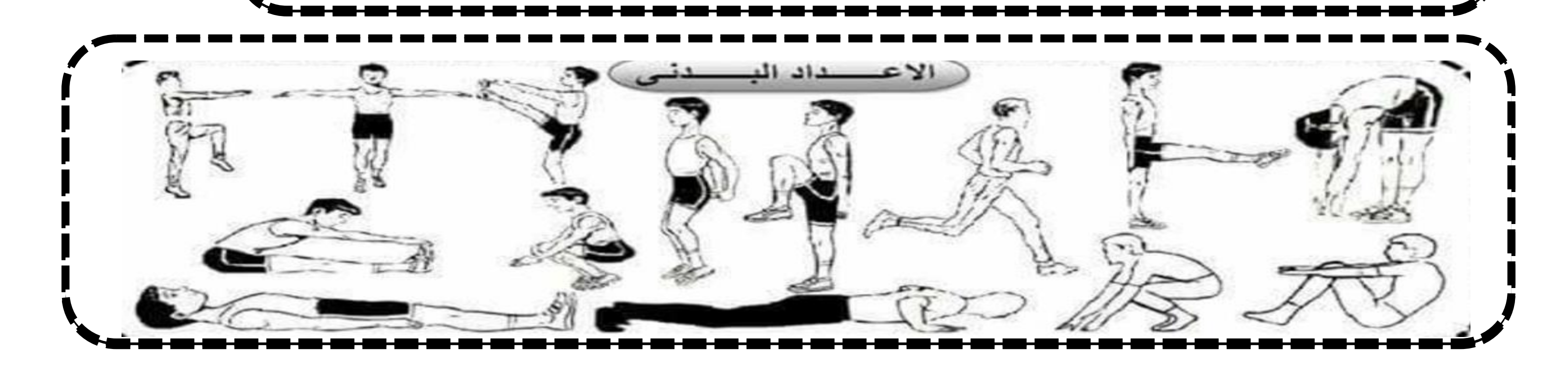
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

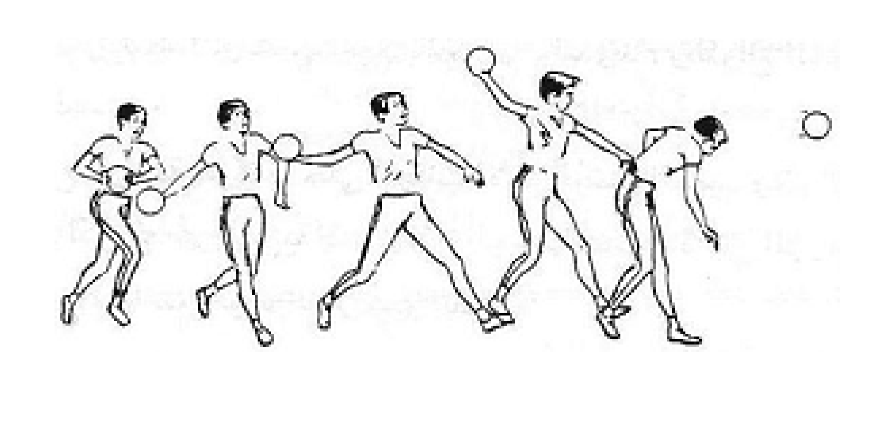
الإحماء

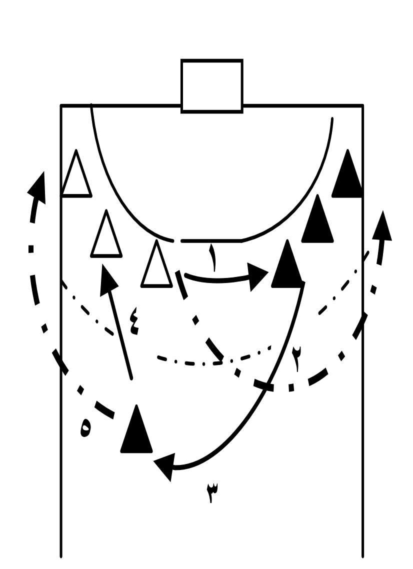
يجري الطلاب في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم الطلاب بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .





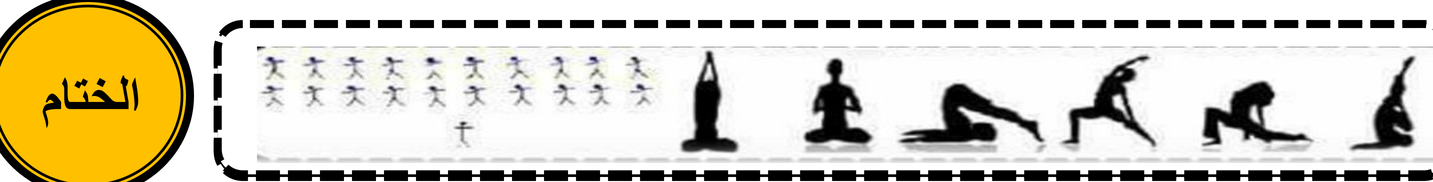
النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى







الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	دفاع الفريق (٣:٣)	رقم الدرس	٣
الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ....../...../....... الي ....../...../.......

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على دفاع الفريق (٣:٣) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يؤدى الطالب دفاع الفريق (٣:٣) بطريقة سليمة
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

لعبـة صغيــرة { سباق تبادل الأماكن }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمل :- ....

النشـــاط التعليـــمي التطبيقي

موضـــوع الدرس
دفاع الفريق (٣:٣)

الخطوات التعليمية :-

١. شرح مبسط لأهمية الدفاع وأداء نموذج صحيح لوقفة الاستعداد .
٢. انتشار الطلاب بالملعب وظهورهم لحارس المرمى وعند إشارة المعلم يتحرك الطلاب أماماً ـ خلفاً ـ جانباً مع رفع الذراعين والوثب عالياً .

النشاط التطبيقى :-

بالشكل المقابل شكل المثلث يمثل المدافعين والدائرة تمثل المهاجمين، تكون الكرة مع (١) ويتم التمرير بين المهاجمين كما يلى : يمرر (١) إلى (٢) ثم يمرر (٢) مرة أخرى لـ (١) ، يمرر (١) لـ (٣)، أما المدافعين كل يدافع عن منطقته ويحاول منع المهاجم الذى يأتى لمنطقته لمنعه من التمرير أو التصويب ، يحاول (٣) التقدم للتصويب فيقوم (ب) بمحاولة منعه فيمرر (٣) لـ (٤) و(٤) يمرر لـ (٥) ويمرر (٥) لـ (٤) مرة أخرى فيقوم (٤) بالتمرير لـ (٣) الذى يقوم بالتصويب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية ـ الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

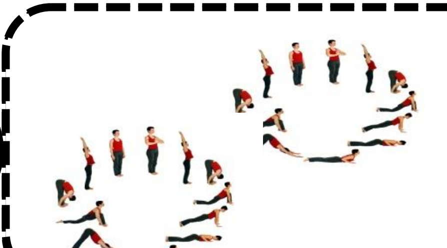
إخـــراج الدرس

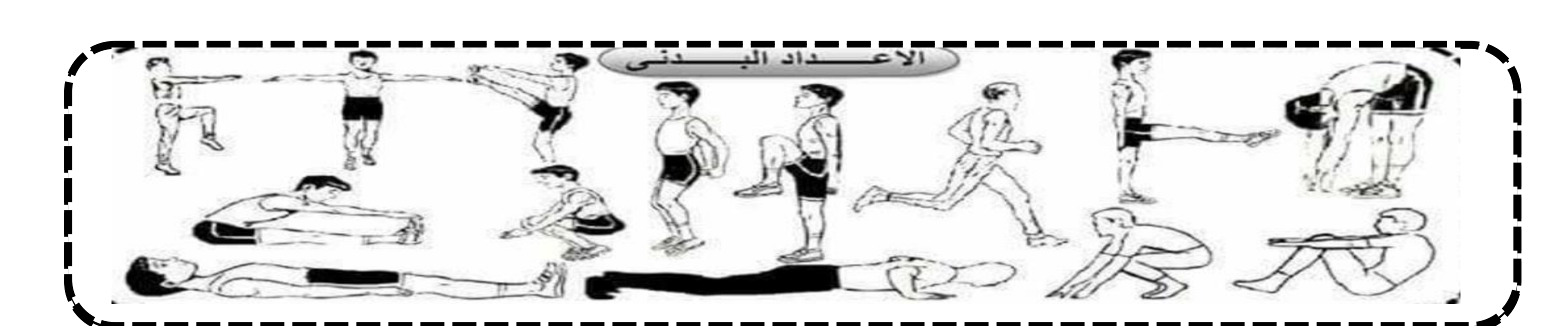
الإحماء

يقسم الفصل ثلاث مجموعات في دوائر ويؤدي الجري في المكان

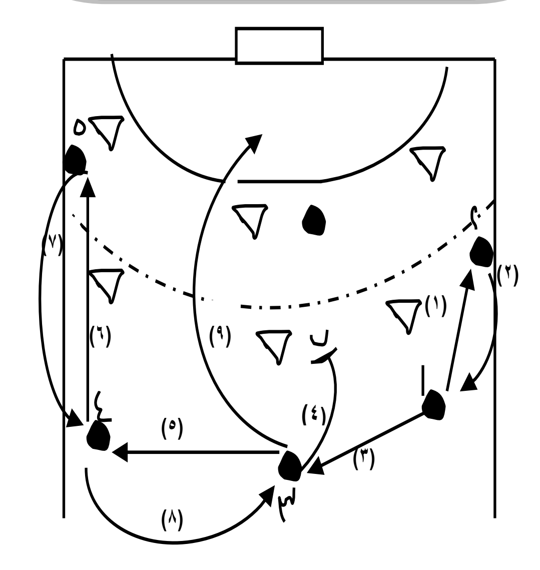
وعند سماع الصافرة يتم تبديل أماكن الفرق

في اتجاه عقارب الساعة .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس	موضوع	التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع على حدود المنطقة	رقم الدرس	٤
	الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ..../...../....... الي ..../...../.......

أهداف الدرس	
معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع وطريقة الداء السليمة
مهاري	أن يكون الطالب قادر على أداء التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة (تتابع الوثب من فوق الكراسي)

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

موضـــوع الدرس

التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع على حدود المنطقة

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

الخطوات التعليمية -:

١. التصويب من الثبات مع أخذ ٣ خطوات .
٢. التصويب من فوق جهاز الوثب العالي .
٣. التصويب بالوثب العالي من فوق الزميل (دفاع سلبي) .
٤. التصويب بالوثب العالي من فوق الزميل (دفاع إيجابي) .
٥. تنطيط الكرة مرة واحدة والتصويب .

النشاط التطبيقي -:

يقف طالب (أ) عند نقطة الـ ٩ متر ومواجه بالظهر للمرمى ، يقف أمامه قاطرة من الطلاب على بعد ٢متر ،يمرر الطالب الأول (١) للطالب (أ) ثم يجرى ليستلم الكرة منه مرة أخرى عند الـ ٩متر ثم يصوب على المرمى ثم يجرى للوقوف خلف القاطرة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

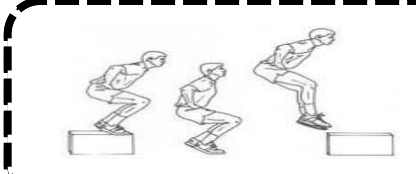
إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل قطارين أمام كل منها ٢ كرسي بينهما مسافة ٣م

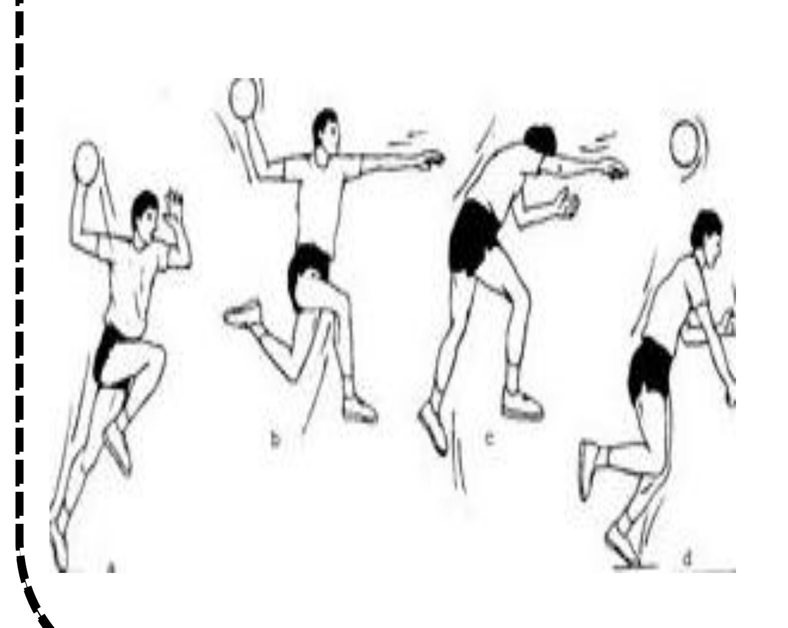
وعند سماع الصفارة يبدأ التتابع مع الوثب بالصعود فوق الكرسي

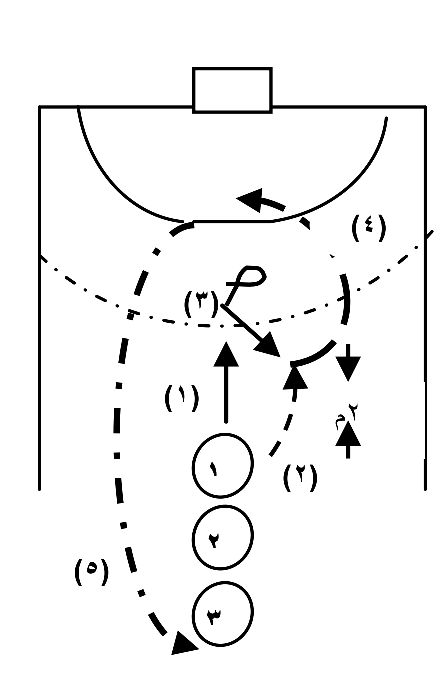
ويكرر لمعرفة الفريق الفائز





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام





أجزاء الدرس

موضوع الدرس	هجوم جماعى- قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى	رقم الدرس	٥
الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الهجوم جماعى- قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
مهاري	أن يؤدى الطالب الهجوم الجماعى بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { أحسن توازن }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

مـوضـــوع الدرس

هجوم جماعى- قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم طريقة الهجوم الجماعى .

٢- شرح قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى كما يلى :

- يمنع التواجد بداخل منطقة المرمى لغير حارس المرمى وتشمل منطقة المرمى خط منطقة المرمى .
- إذا دخل لاعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالى :-

أ- رمية حارس مرمى إذا دخل لاعب فريقه مستحوذ على الكرة سواء الكرة كانت بحوزته أو بدون كرة لكنه يكسب استفادة من عمله هذا

ب- رمية حرة عندما يدخل لاعب من الفريق المدافع ويكسب استفادة من عمله هذا بدون أن يمنع فرصة للتسجيل .

ج- رمية جزائية عندما يدخل لاعب للفريق المدافع وبدخوله هذا منع فرصة واضحة للتسجيل .

النشاط التطبيقى :-

تدريب هجوم مركب

وقوف ٥ طلاب في مراكز اللعب الهجومية كما بالشكل المقابل ، طالب (١) في الجناح معه الكرة ، يقوم (١) بالتحرك للخداع ويمرر إلى (٢) ، (٢) يعمل خداع ثم يمرر لـ (٣) الذى يقوم بعمل خداع ويمرر لـ (٤) الذى يتقدم للأمام ويمرر لـ (٥) ثم يتحرك (٤) لحجز المدافع بالجناح الأيسر وهو (أ) ، ويتقدم (٥) ويصوب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

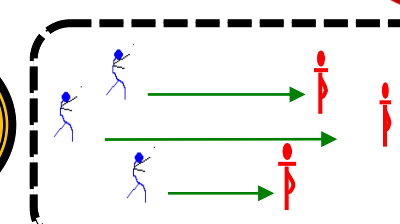
إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر في الملعب وعندما

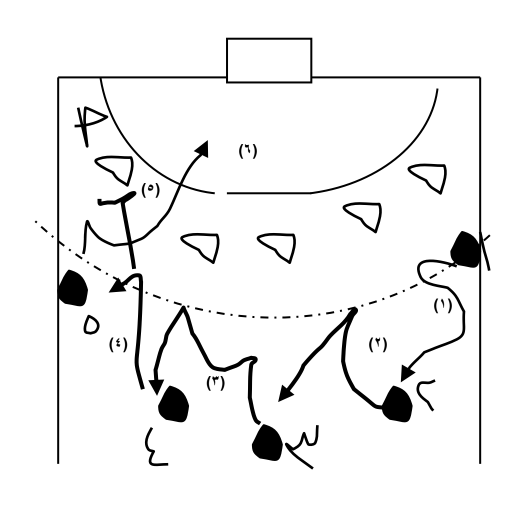
يعطي المدرس الإشارة يقف الطلاب على قدم واحدة ويعد إلى عشرة

ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ثقافية رياضية – التقويم والقياس	رقم الدرس	٦
الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ..../...../........ الي ..../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	أن يؤدى الطالب اختبارات الأداء بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { العقدة }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

التقويم والقياس

النشـــاط التعليـــميو التطبيقى

اسم الاختبار : الخداع والتصويب

طريقة الأداء

- وقوف خلف الكرسى بمسافة ٢م مع مسك الكرة
- أداء حركة خداع بالجسم أو بالوثب لاتجاه اليسار ثم العودة للتحرك لاتجاه اليمين مع أداء تنطيط لمرة واحدة .
- استقبال الكرة من التنطيط ثم الوثب عاليا للتصويب على المربعات المحددة بالهدف .
- يمنح ٤ كرات بواقع كرة لكل مربع .

اسلوب التقدير :

- اجمالى درجات الاختبار (٣٠ درجة)موزعة كالأتى :
- مدى اتقان حركة الخداع فى كل مرة يمنح درجة من ٥ .
- يمنح ٢,٥ درجة لكل هدف يسجل فى المربع المحدد .
- تكون الدرجة هى حاصل جمع الدرجات التى حصل عليها من أداء الخداع والدرجات التى حصل عليها من دقة التصويب .

الختام

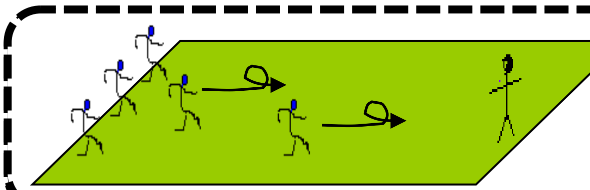
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

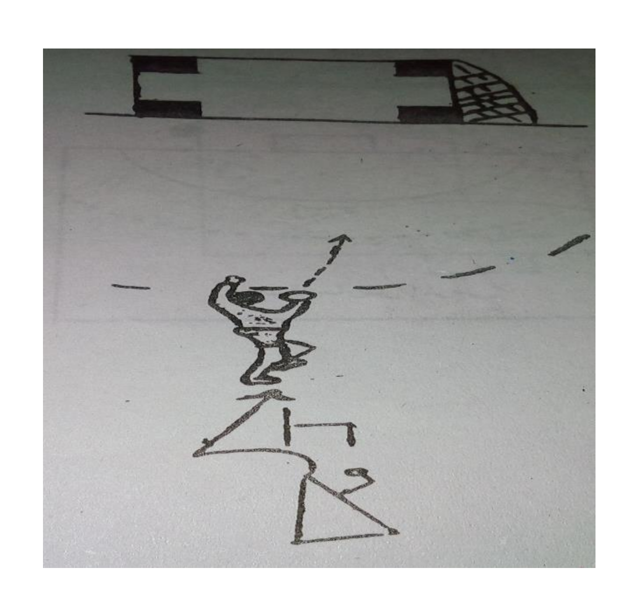
الإحماء

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل طالب باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس	موضوع الدرس	هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى	رقم الدرس	١
	الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
مهاري	أن يقوم الطالب بأداء الهجوم الجماعى بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الإحماء

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

لعبــة صغيــرة { لعبة المحطات }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضــــوع الدرس

هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم طريقة الهجوم الجماعى .
٢. شرح قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى كما يلى :
- يمنع التواجد بداخل منطقة المرمى لغير حارس المرمى وتشمل منطقة المرمى خط منطقة المرمى .
- إذا دخل لاعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالى :-

أ- رمية حارس مرمى إذا دخل لاعب فريقه مستحوذ على الكرة سواء الكرة كانت بحوزته أو بدون كرة لكنه يكسب استفادة من عمله هذا

ب- رمية حرة عندما يدخل لاعب من الفريق المدافع ويكسب استفادة من عمله هذا بدون أن يمنع فرصة للتسجيل .

ج- رمية جزائية عندما يدخل لاعب للفريق المدافع وبدخوله هذا منع فرصة واضحة للتسجيل .

النشاط التطبيقى :-

تدريب هجوم مركب

الوقوف في مراكز اللعب الهجومية كما بالشكل المقابل ، الكرة مع (١) الذى يقوم بالخداع ويمرر الكرة إلى (٢) ويتحرك (١) لحجز المدافع (أ) ، يقوم (٢) بتمرير الكرة لـ (٣) أثناء تقدمه ناحية المرمى فيستلم (٣) الكرة ويقوم بالتصويب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

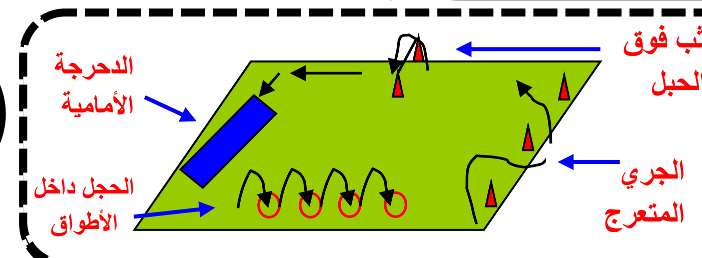
الإحماء

المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

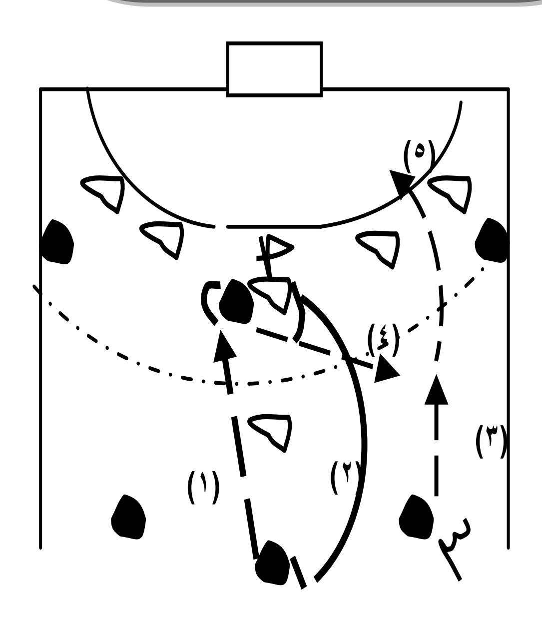
المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى	رقم الدرس	٢
الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على (خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يؤدى الطالب (خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى) بطريقة صحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبة صغيرة { المروحة }

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قوة -: ....

تحمل -: ....

موضوع الدرس

خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى

النشاط التعليمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم الخداع بدون كرة .
٢- تعليم الخداع بكرة .
٣- تعليم الهجوم الفردى .
٤- تعليم الدفاع الفردى .
٥- التدريب على خداع هجوم فردى
٦- التدريب على التصرف الدفاعى الفردى .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتان كما بالشكل المقابل ، وجود مدافع (أ) على خط الـ٩متر يمرر (١) لـ (٥) ويتحرك (١) للأمام لحجز المدافع من الداخل ويتحرك (٤) بدون كرة ثم يستلم الكرة من (٥) ويقوم بالخداع والمرور من أمام الحجز ثم يقوم بالتصويب ثم يعود خلف القاطرة مرة أخرى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

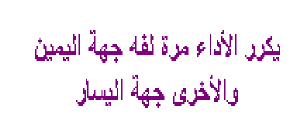
إخـــراج الدرس



يجري الطلاب في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس

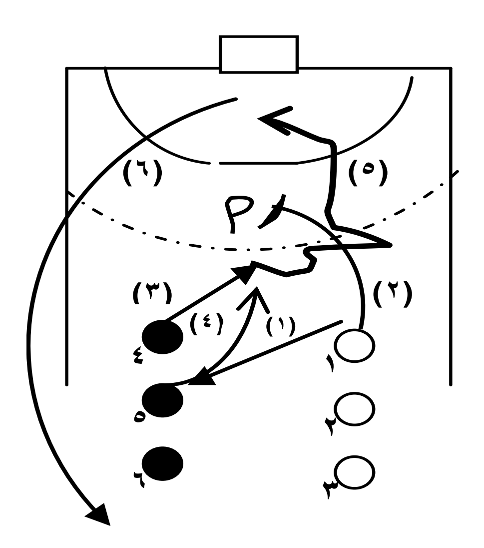
وعند سماع الصافرة يقوم كل طالب بالوثب عاليا

ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس

موضوع: دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية | رقم الدرس: ٣

الصف / الاول | الوحدة/ الثانية | تاريخ تنفيذ | من ..../...../........ الي ..../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب علي (دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يؤدى الطالب (دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية) بالطريقة الصحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

موضـــوع الدرس

دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية

الخطوات التعليمية :-

١. شرح خطط الفريق الدفاعية (دفاع فرد لفرد – دفاع المنطقة) .
٢. شرح مبسط لأهمية الدفاع .
٣. أداء نموذج صحيح لوقفة الاستعداد .
٤. انتشار الطلاب بالملعب وظهورهم لحارس المرمى وعند إشارة المعلم يتحرك الطلاب أماماً - خلفاً - جانباً مع رفع الذراعين والوثب عالياً .

النشاط التطبيقى :-

تدريب على طريقة الدفاع (٤ : ٢)

وقوف المهاجمين والمدافعين في المراكز الموضحة بالشكل المقابل ، شكل المثلث يمثل المدافعين والدائرة تمثل المهاجمين ، تكون الكرة مع الطالب (٥) ويتم التمرير بين المهاجمين كما يلى :

يمرر الطالب (٥) إلى (٤) فيمرر (٤) لـ (٣) ، و (٣) يمرر لـ (١) ، و (١) يمرر لـ (٢) ، ثم يمرر (٢) مرة أخرى لـ (١) الذى يمرر لـ (٣) ، يتقدم الطالب (٣) لمحاولة التصويب فيتقدم (ب) لحجزه فيمرر (٣) لـ (٢) ، ويمرر (٢) لـ (١) مرة أخرى ، و (١) يمرر لـ (٣) الذى يتقدم ويتخطى الحجز ويصوب على المرمى ، أما المدافعين كل يدافع عن منطقته ويحاول حجز المهاجم الذى يأتى لمنطقته لمنعه من التمرير أو التصويب ، فى حالة أن الطالب (٣) فشل في التصويب للمرة الثانية بسبب حجز الطالب (ب) له ومنعه يقوم (٣) بالتمرير للطالب (٤) و(٤) يمرر لـ (٥) ويمرر (٥) الكرة لـ (٤) مرة أخرى فيقوم (٤) بالتمرير لـ (٣) الذى يقوم بتخطى (ب) والتصويب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرججات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

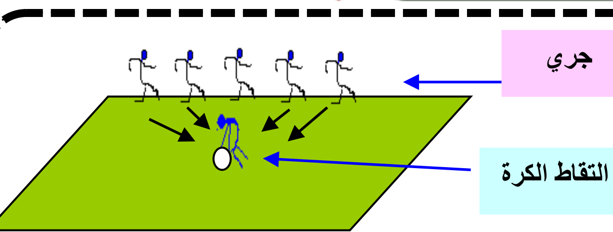
يجري الطلاب حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة

وعند سماع الصافرة يجري الطلاب نحو الكرة لمسكها

والطالب الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز

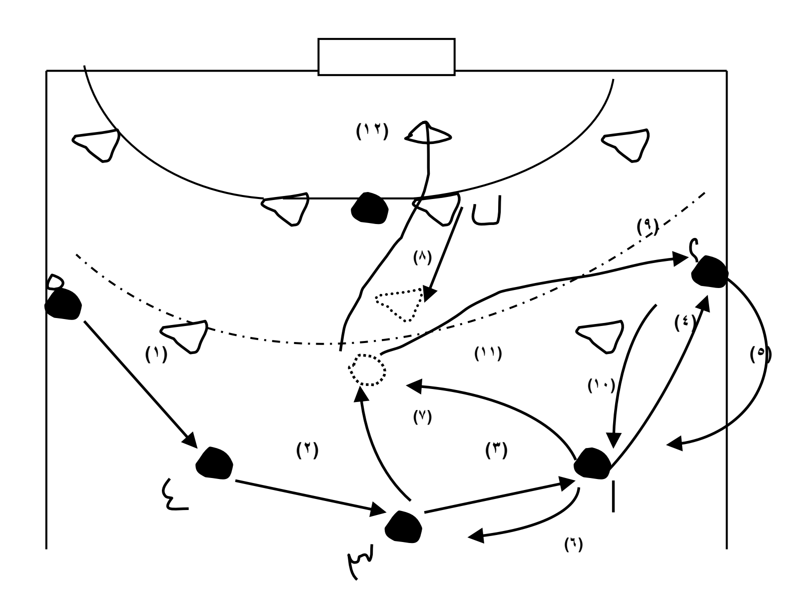
جري

التقاط الكرة



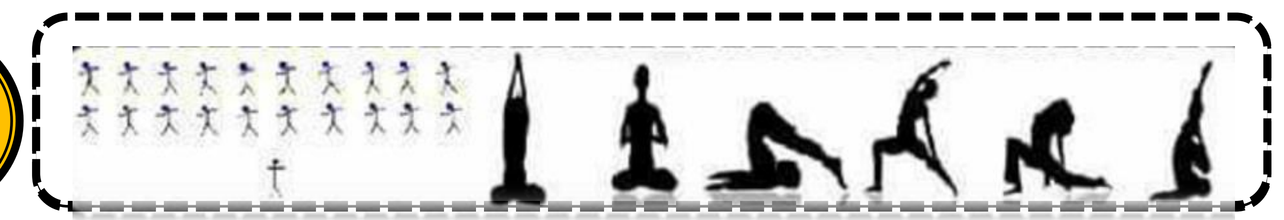


النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام





أجزاء الدرس	موضوع الدرس	مراجعة على ما سبق دراسته من خلال اللعب	رقم الدرس	٤
	الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على المهارات السابق دراستها وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يؤدى الطالب المهارات السابق دراستها بالطريقة الصحيحة .
وجداني	أن يشعر الطالب أهمية خلق الإيثار والابتعاد عن حب النفس

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة صفارة صفارتين

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمل :- ....

موضـــوع الدرس

مراجعة على ما سبق دراسته من خلال اللعب

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- مراجعة على التمريرة الكرباجية وطريقة الأداء السليم لها .
٢- مراجعة على مهارة التصويب بيد واحدة .
٣- مراجعة على دفاع المنطقة (٣:٣) و التشكيل الدفاعى أثناء الرمية الجزائية .
٤- مراجعة على هجوم جماعى وقواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
٥- مراجعة على خداع هجوم فردى و التصرف الدفاعى فردى

النشـــاط التطبيقى :-

ممارسة المهارات السابقة فى صورة مبارة مبسطة وتطبيق مبسط للقانون .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة



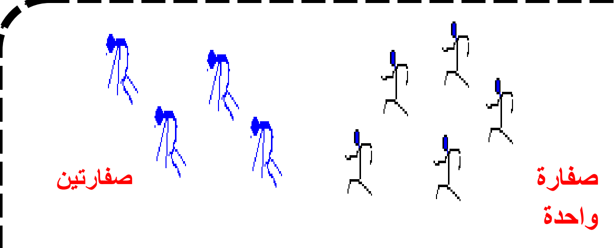
الإحماء

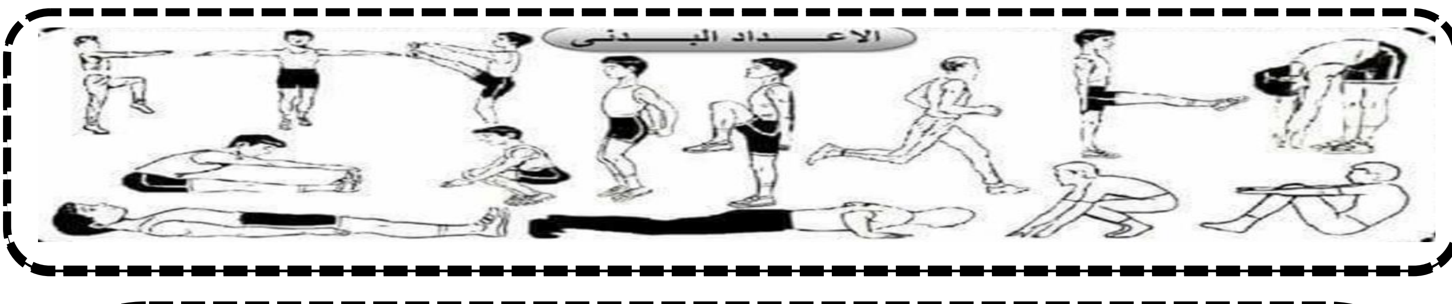
ينتشر الطلاب في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق

المدرس صفارة واحدة يجري الطلاب في المحل وعند إطلاق

صفارتين يجلس الطلاب جلوس على أربع وهكذا

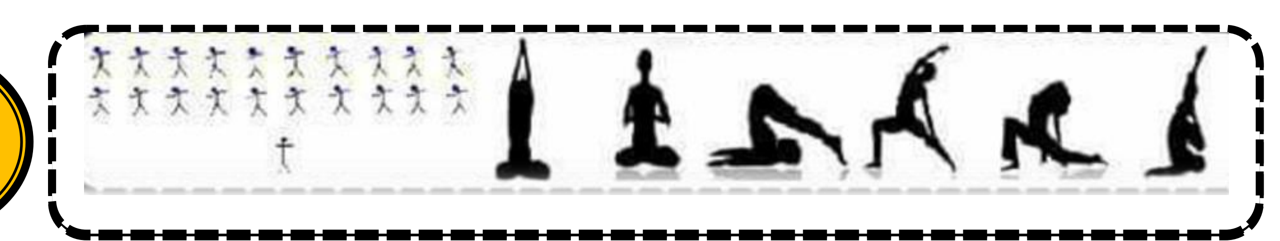
ويتم التشجيع من قبل المدرس







الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	منافسات مع الاعتماد على التحكيم	رقم الدرس	٥
الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../..../........ الي ..../..../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على كيفية ممارسة اللعبة وإستخدام مبسط للقانون والتحكيم
مهاري	أن يقوم الطالب بممارسة اللعبة فى صورة مباراة مبسطة والاعتماد على التحكيم
وجداني	.أن يكتسب الطالب الشعور بالسعادة ويتقبل توجيهات المعلم برضا والقدرة على العمل الجماعى

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الثعابين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

مـوضـــوع الدرس

منافسات مع الاعتماد على التحكيم

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

بعض القواعد القانونية

المباراة :

- تتكون من شوطين كل شوط (٣٠) دقيقة بينهما فترة راحة (١٥) ق للاعبين سن ١٦ سنة .
- يكون الشوط (٢٥) ق لفرق الناشئين من ١٢ : لأقل من ١٦ سنة .
- ويكون الشوط (٢٠) ق لسن من ٨ : لاقل من ١٢ سنة .
- إذا تعادل الفريقين هناك وقت إضافي أول على شوطين مدة كل منهما (٥) دقائق مع (١) دقيقة فترة راحة بين الشوطين بحيث يلعب الوقت الإضافى بعد استراحة قدرها (٥) دقائق
- إذا انتهى الوقت الإضافى الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثانى من شوطين بعد فترة راحة مدتها (٥) دقائق وبعد إجراء قرعة جديدة مدة كل شوط (٥) مع (١) دقيقة فترة راحة بين الشوطين .

النشاط التطبيقى :-

ممارسة اللعبة فى صورة منافسة بين فريقين مع تطبيق القانون والاعتماد على التحكيم .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

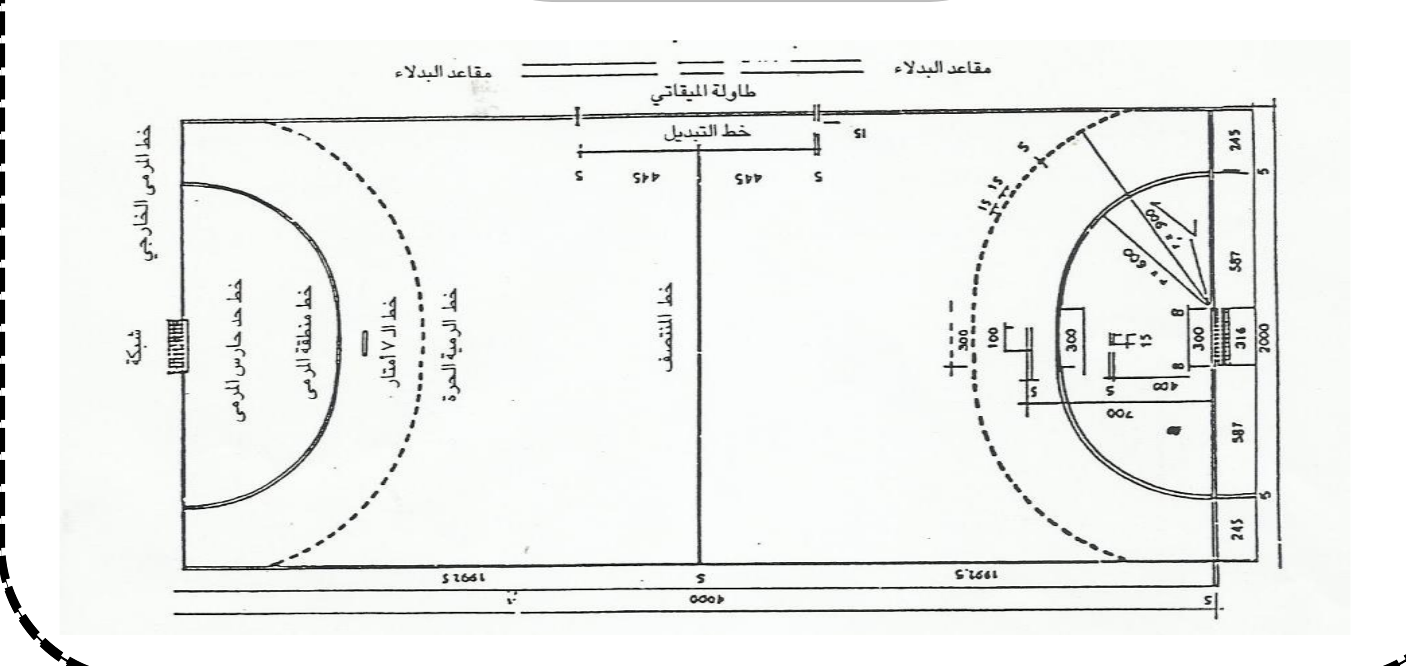
يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل

المجموعة ألثالثه والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية

المجموعة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ... يتم التبديل بين المجموعات



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

موضوع الدرس	التقييم والقياس – اختبارات الأداء	رقم الدرس	٦
الصف / الاول	الوحدة/الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	فى نهاية الوحدة ينبغى أن يؤدى الطالب بعض اختبارات الأداء بطريقة سليمة
وجداني	فى نهاية الوحدة ينبغى أن يشعر الطالب بالسعادة والرضا والثقة بالنفس .

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة لعبة سجل هدفك

الأعداد البدني

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قـــوة -: ....

تحمل -: ....

النشــاط التعليــميو التطبيقي

موضـــوع الدرس

التقييم والقياس

اسم الاختبار : الخداع والتصويب

طريقة الأداء

- وقوف خلف الكرسى بمسافة ٢م مع مسك الكرة
- أداء حركة خداع بالجسم أو بالوثب لاتجاه اليسار ثم العودة للتحرك لاتجاه اليمين مع أداء تنطيط لمرة واحدة .
- استقبال الكرة من التنطيط ثم الوثب عاليا للتصويب على المربعات المحددة بالهدف .
- يمنح ٤ كرات بواقع كرة لكل مربع .

اسلوب التقدير :

- اجمالى درجات الاختبار (٣٠ درجة)موزعة كالأتى :
- مدى اتقان حركة الخداع فى كل مرة يمنح درجة من ٥ .
- يمنح ٢,٥ درجة لكل هدف يسجل فى المربع المحدد .
- تكون الدرجة هى حاصل جمع الدرجات التى حصل عليها من أداء الخداع والدرجات التى حصل عليها من دقة التصويب .

الختام

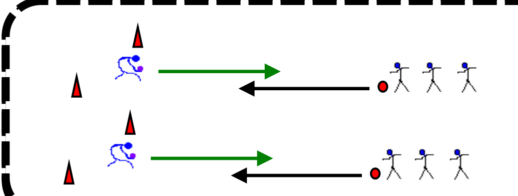
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

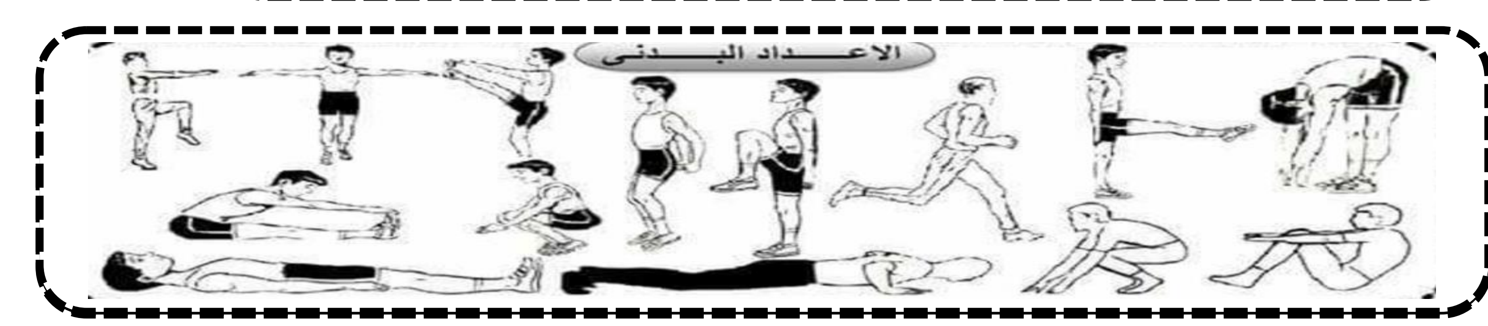
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

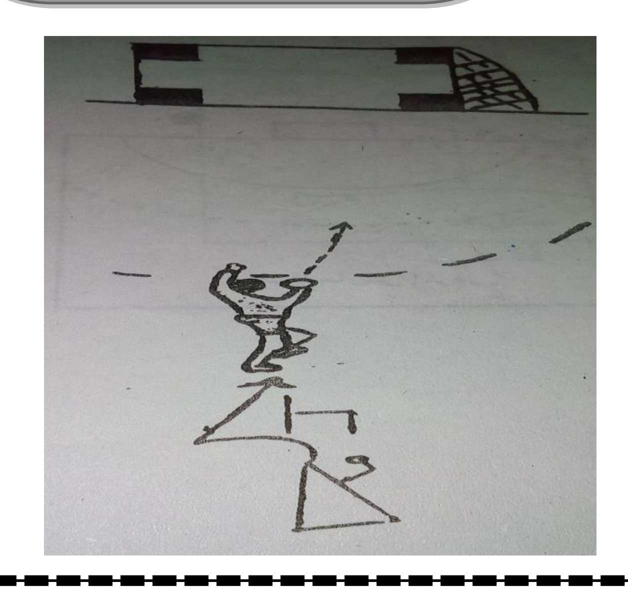
الإحماء

يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يوضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



تحضير الصف الثانى الثانوى

توزيع منهج الصف الثانى الثانوى

الفصل الدراسى الأول " كرة سلة"

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــة
			إعداد بدنى عام
أكتوبر - نوفمبر	الأولى		التمريرة الصدرية - المرتدة
			تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف
			التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
نوفمبر وديسمبر	الثانية		تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب
			حركات القدمين – الوثب لأعلى
			متابعة الهجوم
			ممارسة اللعب
			التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى
يناير	امتحانات الفصل الدراسي الأول		

توزيع منهج الصف الثانى الثانوى

الفصل الدراسى الثانى

كرة الطائرة

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــة
شهر فبراير – مارس	الثالثة		إعادة على ما تم دراسته بالمرحلة الإعدادية
			التمرير من أعلى والخلف
			الإرسال من أعلى جانبي
			الضرب الساحق
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر مارس وابريل	الرابعة		حائط صد من ٣ لاعبين
			منافسات تطبيقة مع شرح مبسط للقانون
			التقييم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسي الثاني		

تحضير دروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠		
الفصل																		
الحصة																		

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم التلاميذ بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى

الاعـــداد البـــدنى

الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس: التمريرة الصدرية - المرتدة | رقم الدرس: ١

الصف / الثانى | الوحدة/ الأولى | تاريخ تنفيذ | من ....../...../........ الى ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التمريرة الصدرية – المرتدة وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب التمريرة الصدرية – والتمريرة المرتدة ويؤديها بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة مساكة الذيل }

الإعداد البدنـــــى

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

التمريرة الصدرية - المرتدة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .
٢- يمسك الطالب الكرة ويقوم بعمل دوائر كاملة أمام الصدر .
٣- يقوم الطالب بترك الكرة تسقط ثم ينثني لمسكها عقب ارتدادها من الأرض .
٤- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٥- يواجه الطالب حائط على بعد ٤م ويمرر إلى الحائط .
٦- التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء مع زيادة المسافة تدريجيا .
٧- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٨- التمرير بين زميلين مع التقدم للأمام .

النشـــاط التطبيقي : - يقسم الفصل إلى مجموعتين

- الوقوف قاطرتان أول طالب في القاطرة الأولى (١) يمرر لزميل مقابل في الجهة المعاكسة وليكن (ب) ويجري (١) ليقف خلف قاطرته ، يقوم (ب) بالتمرير للطالب الأول بالقاطرة الثانية (٤) الذى يقوم بالتمرير مرة أخرى للطالب الذى عليه الدور بالقاطرة الأولى (٢) ثم يجرى ليقف خلف قاطرته وهكذا كما بالشكل المقابل .
- يقف الطلاب في قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٣ م يمرر الطالب الأول في القاطرة (١) للطالب الأول في القاطرة (٢) ثم يجري ويقف خلف القاطرة (٢) وهكذا حتى ينتهي التمرين .

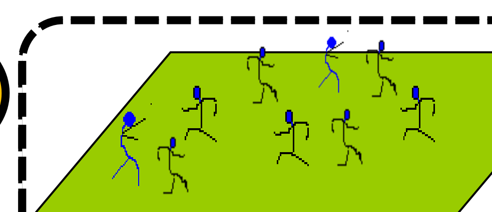
الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

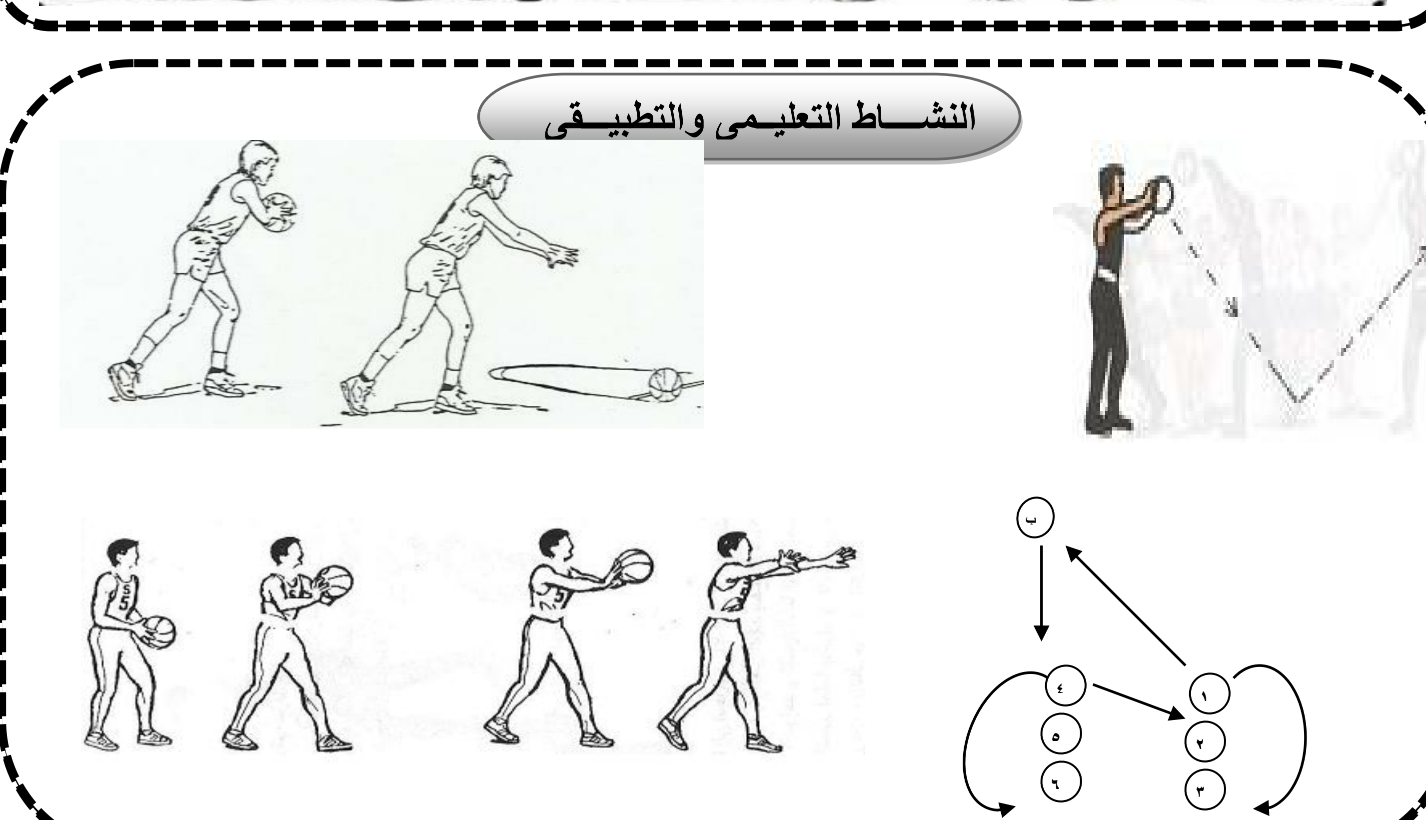
الإحماء



يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى

يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون .









أجزاء الدرس				
موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف	رقم الدرس	٢	
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يكون الطالب قادرة على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبـــة صغيــــرة { فوق وتحت }

الإعداد البدنــــي

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قـــوة -: ....

تحمل -: ....

النشــــاط التعليــــمي والتطبيــــقي

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط والتمرير والتصويب .
٢- شرح مهارة التوقف فى عدة وعدتين .
٣- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة أداء التوقف .
٤- شرح الارتكاز وكيفية تغيير الاتجاه .
٥- الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٦- الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٧- بعد استلام كرة من زميل التقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب .

النشاط التطبيقي :-

الوقوف قاطرة كما بالشكل (١) يستلم الطالب الأول بالقاطرة تمريرة من زميله على الحد الجانبى ثم يجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم تغيير اتجاهه أمام عوائق ثم التوقف في عدتين ويؤدى حركة ارتكاز أمامية والتصويب ثم الدوران والعودة إلى القاطرة .

الختام

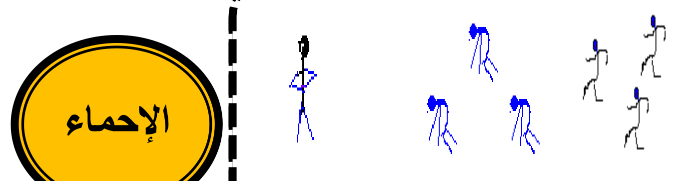
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

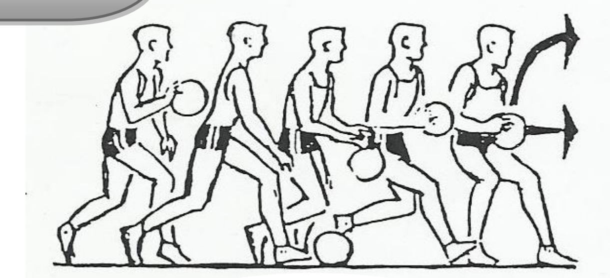
الإحماء

يجري الطلاب في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم الطلاب بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .

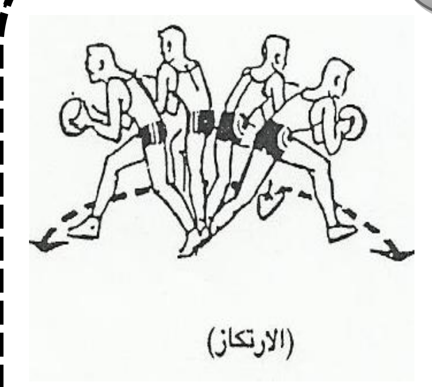




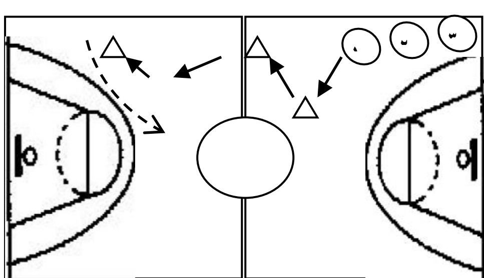
النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى



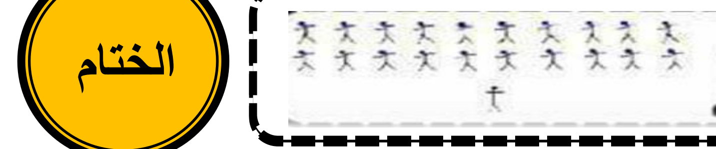
التوقف في خطوتين



(الارتكاز)



الختام





أجزاء الدرس	موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف	رقم الدرس	٣
	الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس		
	معرفي	أن يتعرف الطالب على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف وطريقة الأداء السليم
	مهاري	أن يكون الطالب قادرة على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف
	وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـــة صغيـــرة { سباق تبادل الأماكن }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط والتمرير والتصويب .
٢- شرح مهارة التوقف فى عدة وعدتين .
٣- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة أداء التوقف .
٤- شرح الارتكاز وكيفية تغيير الاتجاه .
٥- الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٦- الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٧- بعد استلام كرة من زميل التقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرة كما بالشكل (١) يستلم الطالب الأول بالقاطرة تمريرة من زميله على الحد الجانبى ثم يجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم تغيير اتجاهه أمام عوائق ثم التوقف في عدتين ويؤدى حركة ارتكاز أمامية والتصويب ثم الدوران والعودة إلى القاطرة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

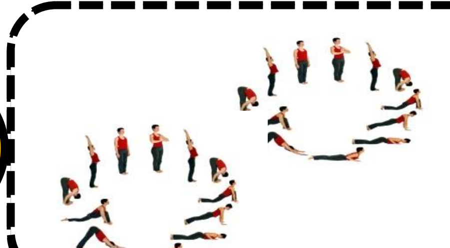
إخـــراج الدرس

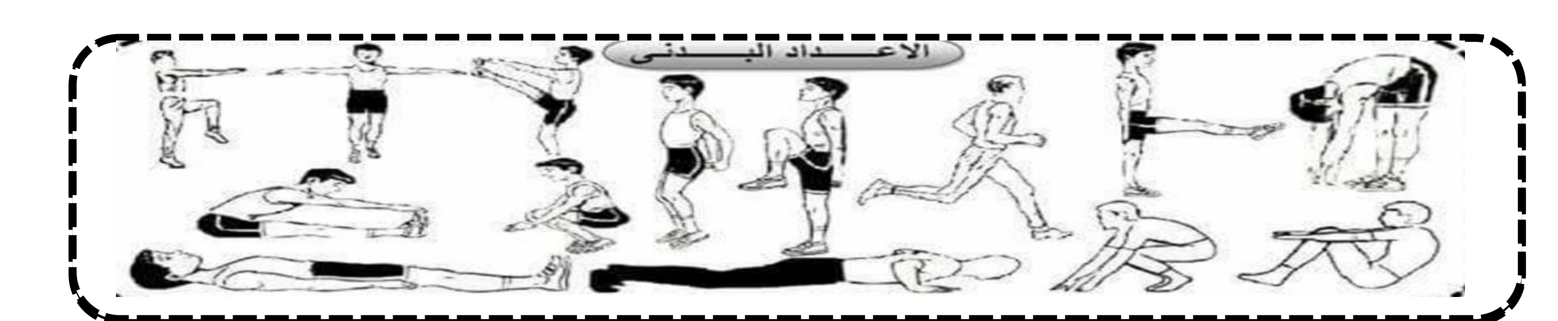
الإحماء

يقسم الفصل ثلاث مجموعات في دوائر ويؤدي الجري في المكان

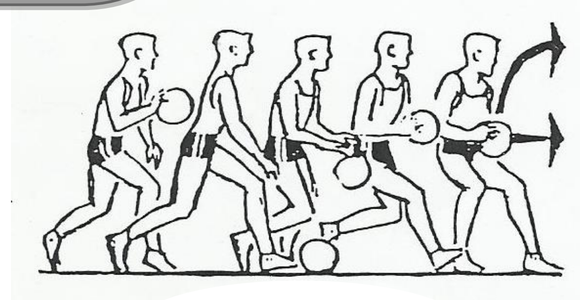
وعند سماع الصافرة يتم تبديل أماكن الفرق

في اتجاه عقارب الساعة .

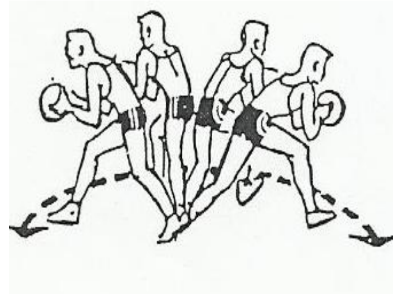




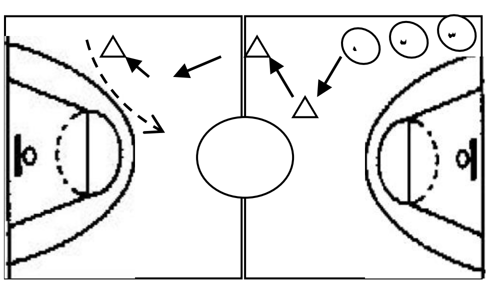
النشـــاط التعليمي والتطبيقي



التوقف في خطوتين



(الارتكاز)



الختام





أجزاء الدرس

موضوع	التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة	رقم الدرس	٤
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يكون الطالب قادر على أداء التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة (تتابع الوثب من فوق الكراسي)

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة

الخطوات التعليمية :-

١. (الوقوف) مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، ثم نفس التمرين مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٢. استلام كرة هابطة من السلة ثم تصويبها بنفس اليد مرة أخرى .
٣. عمل محاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة ثم الاستلام والتكرار .
٤. تنطيط الكرة من الثبات ثم لقفها والتصويب بيد واحد .
٥. نفس التمرين السابق ولكن من الحركة .

النشاط التطبيقي :-

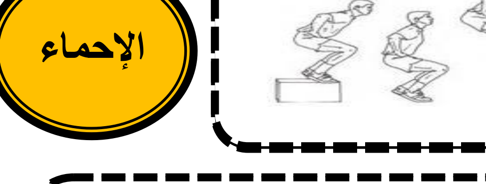
قاطرتين مواجهين لخط الرمية الحرة ، ويقف طالب على خط الرمية الحرة ، الكرة مع الطالب (٤) يمررها للطالب (٧) ثم يقطع (٤) يسار(٧) في حين ذلك يقطع (١) يمين (٧) ويستلم تمريرة من (٧) ليصوب على الهدف ويجرى ليقف خلف قاطرته بينما (٤) يستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها لـ (٥) ويجرى ليقف خلف قاطرته . وهكذا كما بالشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس



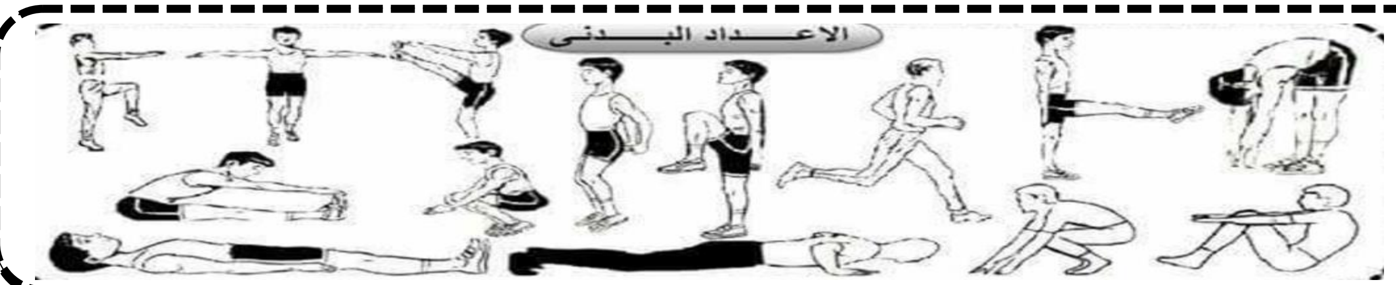
الإحماء

يقسم الفصل قطارين أمام كل منها ٢ كرسي بينهما مسافة ٣م

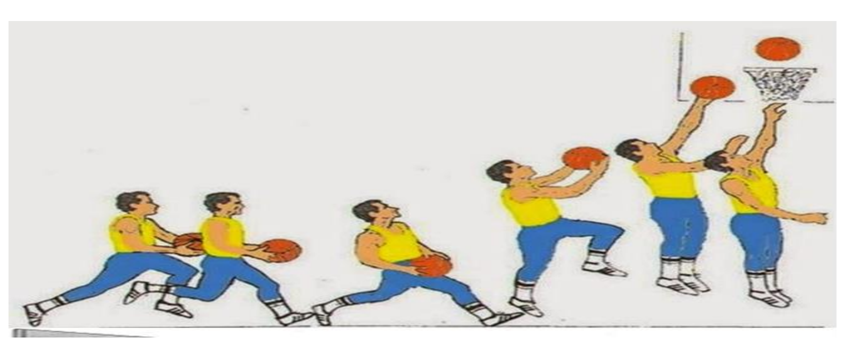
وعند سماع الصفارة يبدأ التتابع مع الوثب بالصعود فوق الكرسي

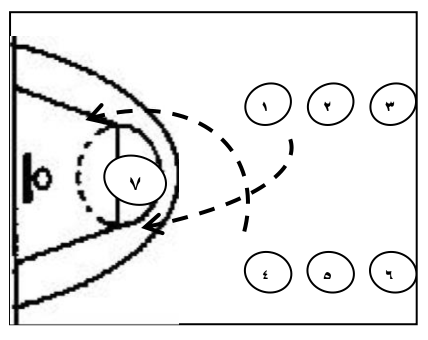
ويكرر لمعرفة الفريق الفائز .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة	رقم الدرس	٥
	الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يكون الطالب قادر على أداء التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { أحسن توازن }

الإعداد البدنــــى

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. (الوقوف) مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، ثم نفس التمرين مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٢. استلام كرة هابطة من السلة ثم تصويبها بنفس اليد مرة أخرى .
٣. عمل محاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة ثم الاستلام والتكرار .
٤. تنطيط الكرة من الثبات ثم لقفها والتصويب بيد واحدة .
٥. نفس التمرين السابق ولكن من الحركة .

النشاط التطبيقي :-

قاطرتين مواجهين لخط الرمية الحرة ، ويقف طالب على خط الرمية الحرة ، الكرة مع الطالب (٤) يمررها للطالب (٧) ثم يقطع (٤) يسار(٧) في حين ذلك يقطع (١) يمين (٧) ويستلم تمريرة من (٧) ليصوب على الهدف ويجرى ليقف خلف قاطرته بينما (٤) يستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها لـ (٥) ويجرى ليقف خلف قاطرته . وهكذا كما بالشكل المقابل

الختام

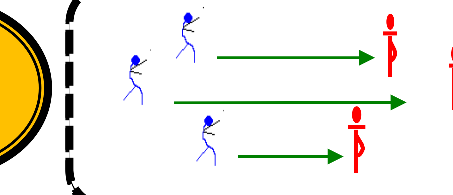
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

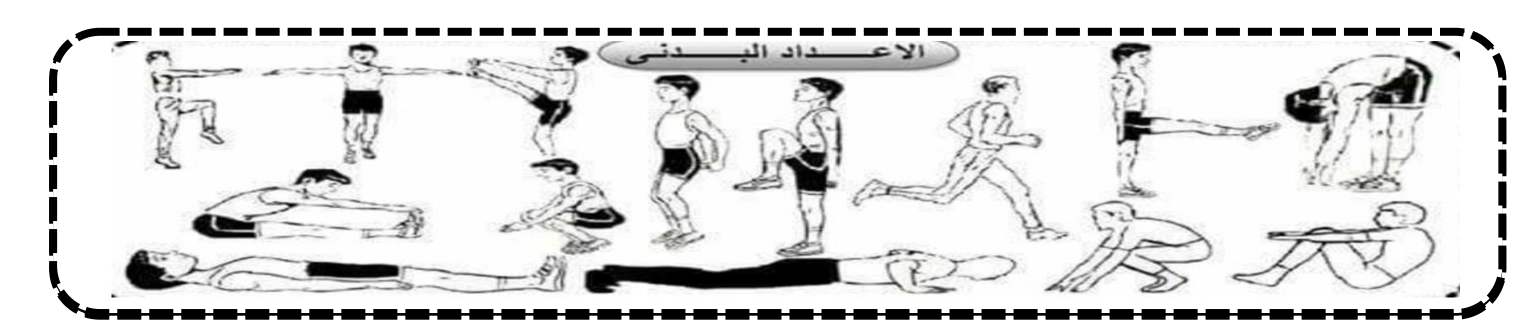
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

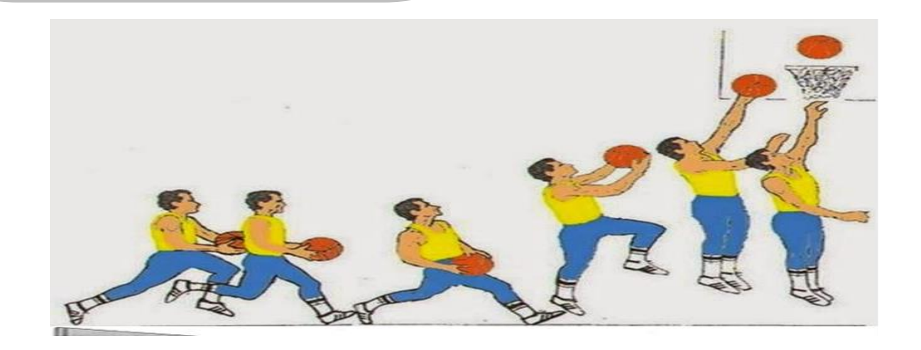
الإحماء

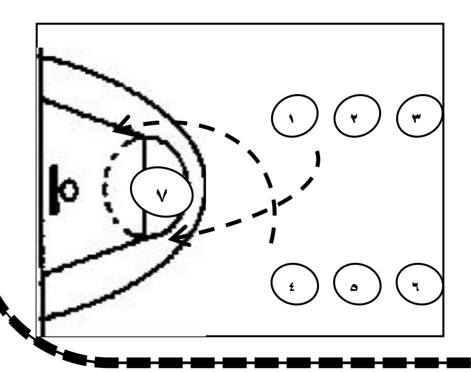
ينتشر الطلاب في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف الطلاب على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ثقافية رياضية – التقويم والقياس	رقم الدرس	٦
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ..../...../..... الي ..../...../.....

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	أن يؤدى الطالب اختبارات الأداء بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { العقدة }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــــوع الدرس

التقويم والقياس

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

اسم الاختبار : اختبار التمرير إلى الحائط

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير

الأدوات والتنظيم :

حائط / ساعة ايقاف / كرة سلة

طريقة الأداء :

الوقوف مواجهة للحائط عند سماع اشارة البدء القيام بالتمريرة الصدرية للحائط لعمل ١٥ تمريرة من الثبات

التسجيل :

تحسب الزمن بالثوانى من لحظة سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة رقم ١٥ للحائط .

الختام

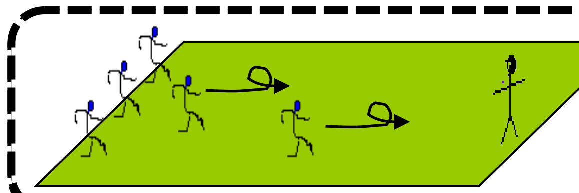
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل طالب باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.





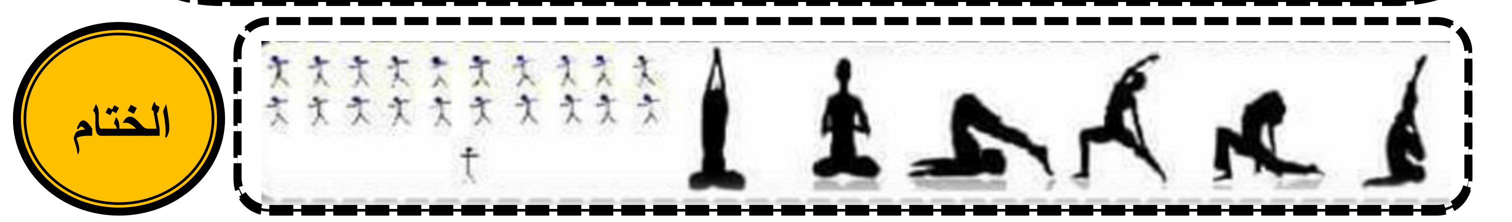
النشـــاط التعليمي والتطبيقي

حائط



التصويبة الصدرية على الحائط

الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب	رقم الدرس	١
	الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الى ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على تنطيط الكرة وكيفية ربطها بالتصويب من الوثب
مهاري	أن يقوم الطالب بأداء تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب وبطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة المحطات }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــــوة :- ....

تحمل :- ....

مـوضــــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب

النشــــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط .
٢- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة لقف الكرة والجرى نحو السلة .
٣- شرح مهارة التصويب من الوثب وأداء نموذج صحيح .
٤- إعطاء فرصة للطلاب لعمل المهارة وتصحيح الأخطاء .
٥- التصويب إلى أعلى من الوقوف .
٦- نفس الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٧- التصويب بعد التوقف من المحاورة .
٨- التصويب بعد استلام كرة من الزميل .
٩- استلام كرة من زميل والتقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب من الوثب .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتين كما بالشكل المقابل ، يجرى الطالب الأول بالقاطرة الأولى (١) تجاه السلة ويمرر الكرة إليه الطالب الأول بالقاطرة الثانية (٤) فيقوم(١) بالتوقف والتصويب ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الثانية فى أثنـاء ذلك يقوم (٤) بـالجرى للوقوف خلف القاطرة الأولى بينما الطالب (٥) يقوم باستلام الكرة المرتدة من السلة وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

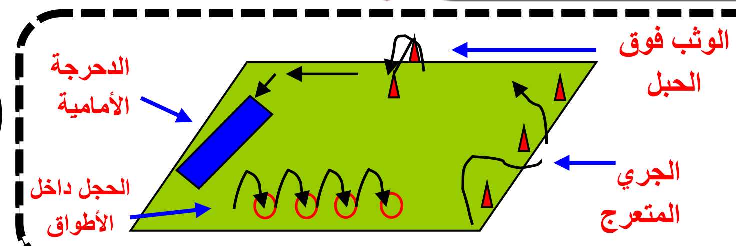
الإحماء

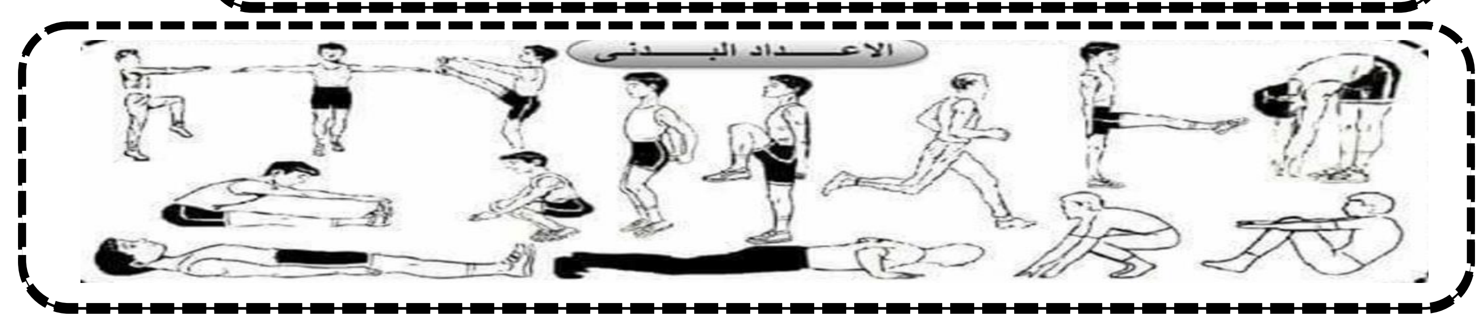
المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب	رقم الدرس	٢
	الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../...../..... الي ..../...../.....

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على تنطيط الكرة وكيفية ربطها بالتصويب من الوثب
مهاري	أن يقوم الطالب بأداء تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب وبطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { المروحة }

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط .
٢- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة لقف الكرة والجرى نحو السلة .
٣- شرح مهارة التصويب من الوثب وأداء نموذج صحيح .
٤- إعطاء فرصة للطلاب لعمل المهارة وتصحيح الأخطاء .
٥- التصويب إلى أعلى من الوقوف .
٦- نفس الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٧- التصويب بعد التوقف من المحاورة .
٨- التصويب بعد استلام كرة من الزميل .
٩- استلام كرة من زميل والتقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب من الوثب .

النشاط التطبيقي :-

الوقوف قاطرتين كما بالشكل المقابل ، يجرى الطالب الأول بالقاطرة الأولى (١) تجاه السلة ويمرر الكرة إليه الطالب الأول بالقاطرة الثانية (٤) فيقوم(١) بالتوقف والتصويب ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الثانية فى أثناء ذلك يقوم (٤) بالجرى للوقوف خلف القاطرة الأولى بينما الطالب (٥) يقوم باستلام الكرة المرتدة من السلة وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس



يجري الطلاب في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس

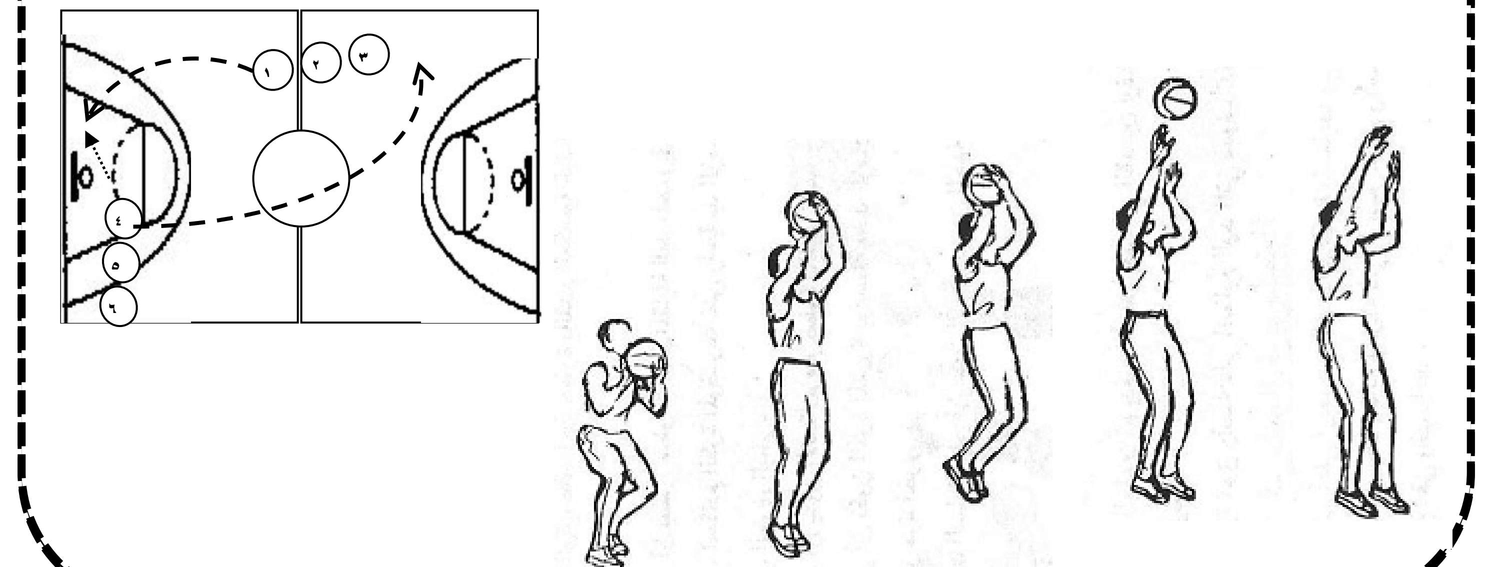
وعند سماع الصافرة يقوم كل طالب بالوثب عاليا

ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس

يكرر الأداء مرة لفه جهة اليمين والأخرى جهة اليسار



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

موضوع	حركات القدمين – الوثب لأعلى	رقم الدرس	٣
الصف / الثاني	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب علي حركات القدمين – الوثب لأعلى وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يؤدى الطالب حركات القدمين – الوثب لأعلى بالطريقة الصحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبة صغيرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

موضوع الدرس

حركات القدمين – الوثب لأعلى وطريقة الأداء السليمة

النشاط التعليمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. شرح حركات القدمين الهجومية (الجرى - التوقف - تغيير الاتجاه - الارتكاز) وأداء نموذج لها
٢. أداء المهارات مع استخدام مدافع سلبي ثم إيجابى يحاول قطع الكرة .
٣. الجري ثم التوقف فى (عدة واحدة – عدتين) عقب إشارة المعلم .
٤. المحاورة بالكرة ثم التوقف في عدتين .
٥. الجري لاستلام كرة ممررة من زميل مواجه مع التوقف في عدتين .
٦. الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٧. الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٨. الارتكاز الأمامي عقب التوقف بعد الانتهاء من المحاورة .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرة عند الحد النهائي للملعب وعند إشارة المعلم يجري الأول بالقاطرة أماماً ببطء ثم تغيير اتجاهه أمام عوائق موضوعة على الأرض ثم التوقف في عدتين ويؤدى حركة ارتكاز أمامية والدوران ثم يعود إلى القاطرة . كما بالشكل المقابل

الختام

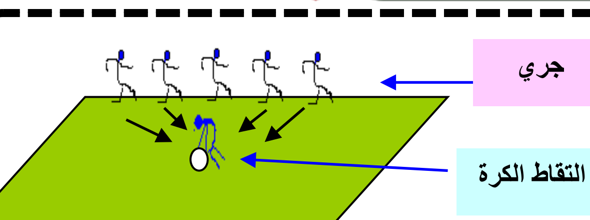
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

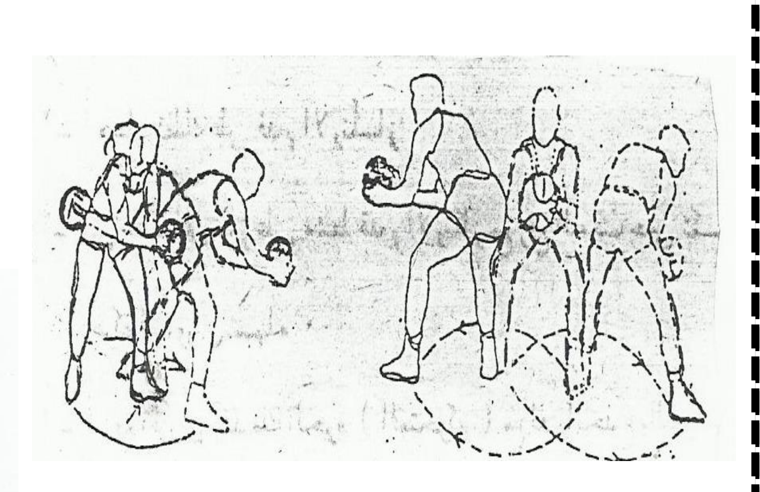
يجري الطلاب حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري الطلاب نحو الكرة لمسكها والطالب الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز .

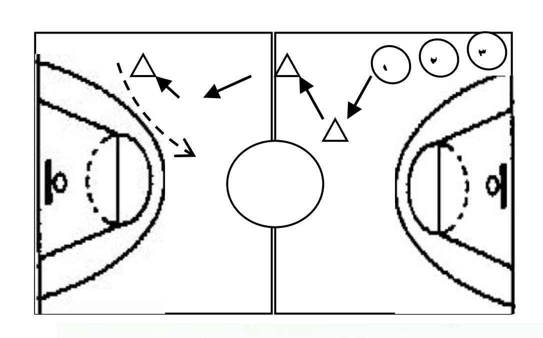


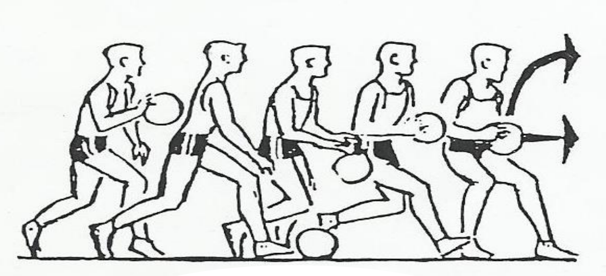


النشـــاط التعليمي والتطبيقي

ارتكاز أمامى ارتكاز خلفى

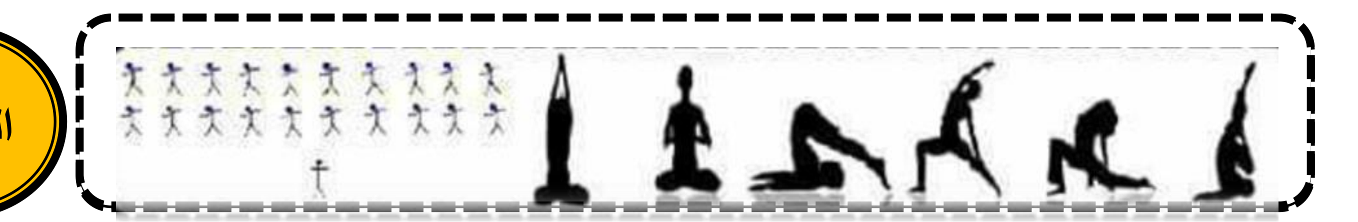






التوقف في خطوتين

الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	متابعة الهجوم	رقم الدرس	٤
	الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على كيفية متابعة الهجوم وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يقوم الطالب بأداء متابعة الهجوم بالطريقة الصحيحة .
وجداني	أن يشعر الطالب بأهمية خلق الإيثار والابتعاد عن حب النفس

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء: لعبـــة صغيــرة   صفارة صفارتين

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

موضـــوع الدرس

متابعة الهجوم

نماذج للهجوم الخاطف

(١) من كرة من خارج الحد النهائى

يقوم (١) بإدخال الكرة من خلف الخط النهائي للاعب (٢) الذي يقوم بالتمرير لـ (٣) الذي يحاور إلى بعد منتصف الملعب إلى أعلى منطقة الرمية الحرة ثم يمرر لـ (٤) أو (٥) بينما يقوم الذي لم يمرر له (٥) بمتابعة التصويب ويقوم (١) ، (٢) بالتوازن الدفاعي كما فى شكل (١)

(٢) بدء الهجوم من كرة قفز فى منتصف الملعب الخلفى

يمرر (٥) إلى (١) الذي يجري مسرعاً تجاه السلة وفي نفس الوقت يقطع (٥) جانباً لمنتصف الملعب حيث يستلم تمريرة من (١) ويتقدم (٥) ليحاور محاولاً تسجيل هدف ، ويقوم (٢) بمتابعة التصويب كما فى الشكل (٢) .

الختام: أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

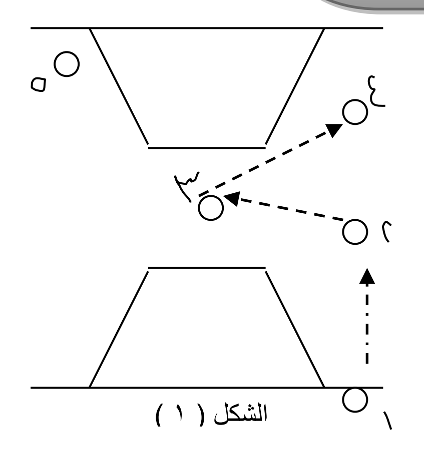
ينتشر الطلاب في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري الطلاب في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس الطلاب جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس .

صفارة واحدة

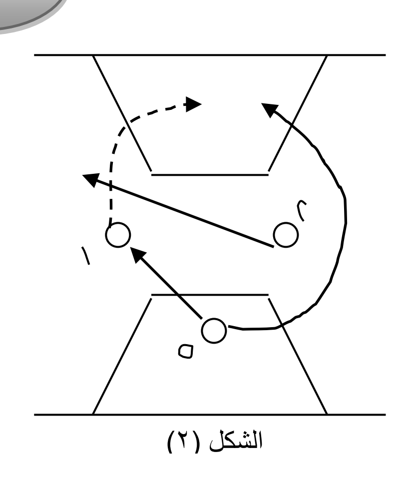
صفارتين

الاعـــداد البـــدني

النشـــاط التعليمي والتطبيقي

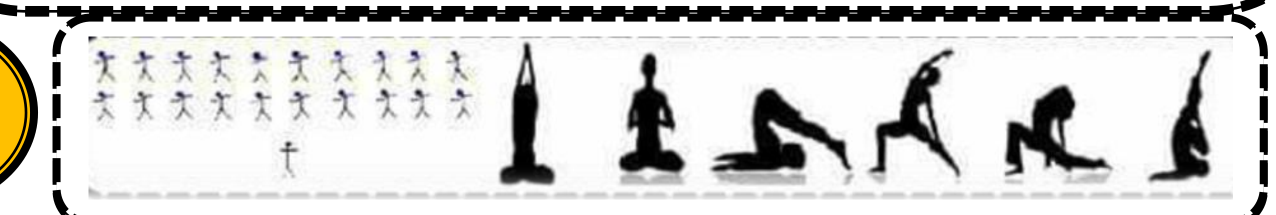


الشكل (١)



الشكل (٢)

الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ممارسة اللعب	رقم الدرس	٥
الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهدافُ الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على كيفية ممارسة اللعبة وإستخدام مبسط للقانون
مهاري	أن يقوم الطالب بممارسة اللعبة فى صورة مباراة مبسطة
وجداني	أن يكتسب الطالب الشعور بالسعادة ويتقبل توجيهات المعلم برضا والقدرة على العمل الجماعى

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الثعابين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

مـوضـــوع الدرس

ممارسة اللعبة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

بعض القواعد القانونية

(١) الفريق :-

- يتكون الفريق من ما لا يزيد عن (١٢) عضو فريق مؤهلين للعب ، بما فيهم رئيس الفريق .
- يجب أن يتواجد بالملعب (٥) لاعبين خلال زمن اللعب ويمكن استبدالهم .

(٢) زمن المباراة :-

- تتكون المباراة من (٤) فترات كل فترة (١٠) دقائق .
- هناك فترة استراحة (٢) دقيقة بين الفترة الأولى والثانية (النصف الأول) ، وبين الفترة الثالثة والرابعة (النصف الثانى) ، وقبل كل فترة إضافية .
- هناك استراحة (١٥) دقيقة بعد نهاية الشوط الأول (بين الفترتين الثانية والثالثة).

(٣) الإصابة :-

- تحتسب الإصابة من على خط الرمية الحرة (١) بنقطة واحدة .
- تحتسب الإصابة من منطقة التصويب الميدانية (٢) بنقطتين .
- تحتسب الإصابة من منطقة الثلاث نقاط بـ (٣) نقاط .

النشاط التطبيقي :-

ممارسة اللعبة فى صورة منافسة بين فريقين مع تطبيق القانون .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل
المجموعة ألثالثه والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية
المجموعة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات



النشـــاط التعليمي والتطبيقي

28 m
Sideline
Throw-in line
خط رمية الإدخال
0.90 m
0.15 m
8.325 m
Endline
خط النهاية
خط الثلاث نقاط
1.575 m
6.75 m
No-charge semi-circle
نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم
3.6 m
Centre circle
الدائرة المركزية
Restricted area
المنطقة المحرمة
5.80 m
15 m
Three-point line
Centre line
خط المنتصف
Sideline
الخط الجانبي
منطقة مقعد الفريق
Team bench area
5 m
0.15 m
2 m
طاولة المسجل
Scorer's table
Team bench
مقعد الفريق

شكل رقم (١) المقاسات الكاملة للملعب





أجزاء الدرس

موضوع الدرس	التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى	رقم الدرس	٦
الصف / الثانى	الوحدة/الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات الأداء المهارى وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	فى نهاية الوحدة ينبغى أن يؤدى الطالب بعض اختبارات الأداء المهارى بطريقة سليمة
وجداني	فى نهاية الوحدة ينبغى أن يشعر الطالب بالسعادة والرضا والثقة بالنفس .

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة لعبة سجل هدفك

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

موضـــوع الدرس

التقييم والقياس

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

اسم الاختبار : اختبار التمرير إلى الحائط

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير

الأدوات والتنظيم :

حائط / ساعة ايقاف / كرة سلة

طريقة الأداء :

الوقوف مواجهة للحائط عند سماع اشارة البدء القيام بالتمريرة الصدرية للحائط لعمل ١٥ تمريرة من الثبات

التسجيل :

تحسب الزمن بالثوانى من لحظة سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة رقم ١٥ للحائط .

الختام

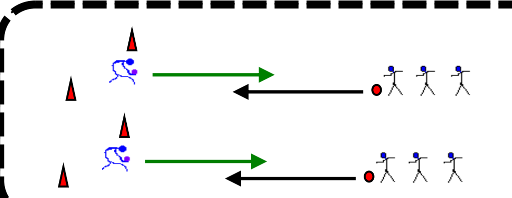
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

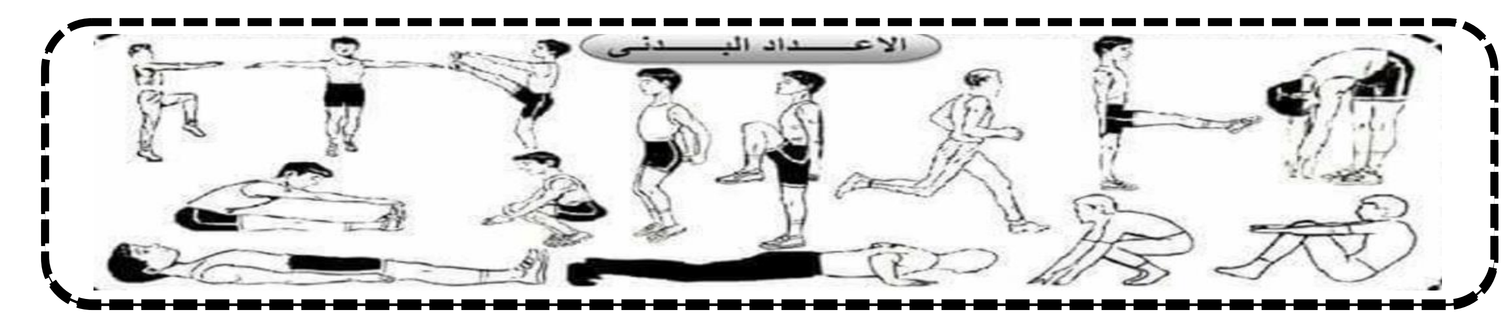
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يوضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

حائط

التصويبة الصدرية على الحائط



الختام



تحضير الصف الثالث الثانوى

توزيع منهج الصف الثالث الثانوى

الفصل الدراسى الأول " كرة قدم "

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــــة
			اعداد بدنى عام
شهر أكتوبر – نوفمبر	الأولي		الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدمى الخارجى والداخلى
			ركل الكرة بوجه القدم الأمامى والخارجى
			ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة
			السيطرة علي الكرة بوجه القدم الأمامى
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر نوفمبر- ديسمبر	الثانية		التصويب نحو المرمى من مسافات واتجاهات مختلفة
			المرواغة والخداع بطرق مختلفة (لف الجذع – ايقاف الكرة ثم لمها مرة أخرى – التحرك جانباً – لعب اللكرة للجانب الأخر)
			بعض الخطط الهجومية والنظامية البسيطة
			التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى
يناير	امتحانات الفصل الدراسي اول		

توزيع منهج الصف الثالث الثانوى

الفصل الدراسى الثانى

ألعاب قوى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــة
شهر فبراير- مارس	الثالثة		مراجعة علي ماسبق دراسته بالمرحلة الإعدادية
			العدو من البدء المنخفض لمسافات قصيرة
			العدو ١٠٠- ٢٠٠ م حسب المسافة المتاحة
			مراجعة علي ماسبق دراسته بالمرحلة الإعدادية في التتابع
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر مارس وابريل	الرابعة		مراجعة علي ماسبق دراسته بالمرحلة الإعدادية في التسليم والتسلم
			الوثبة الثلاثية
			دفع ثقل
			التقييم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسي الثاني		

تحضير دروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠		
الفصل																		
الحصة																		

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

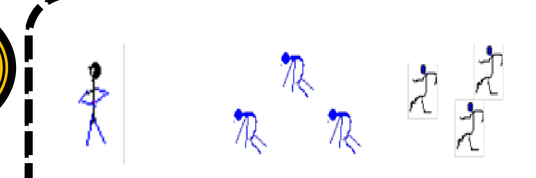
إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه



الاعـــداد البـــدنى



الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدمى الخارجى والداخلى	رقم الدرس	١
	الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الى ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة الجرى بالكرة وركلها بوجه القدم الخارجى والدالخلى
مهاري	أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم لمهارة الجرى بالكرة وركلها
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة الأشكال الهندسية }

الإعداد البدنـــي

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدمى الخارجى والداخلى

الخطوات التعليمية -:

١- شرح المهارة وأداء نموذج صحيح لها .
٢- اتخاذ الوضع الصحيح ثم أداء المهارة بالمشى للأمام .
٣- أداء المهارة بالجرى مع تغيير سرعة الطالب .
٤- أداء المهارة بالجرى المتعرج بين الأقماع .
٥- أداء المهارة بالجرى للأمام ثم تغيير الإتجاه للخلف والجرى فى الاتجاه الجديد .
٦- أداء المهارة فى وجود مدافع سلبى ثم مدافع ايجابى .

النشاط التطبيقى -:

الوقوف قاطرتان متواجهتان كما بالشكل المقابل ، الطالب الأول بالقاطرة الأولى (١) بالقاطرة الأولى يجرى بالكرة بوجه القدم الخارجىتى الطالب الأول بالقاطرة الثانية(٤)الذى يمرر له الكرة ثم يجرى(١) ليقف خلف القاطرة الثانية و(٤) يجرى تجاه الطالب الثانى بالقاطرة الأولى (٢) ثم يمرر الكرة له ويجرى ليقف خلف القاطرة الأولى وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

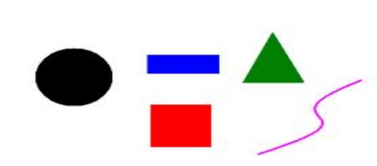
إخــــراج الدرس

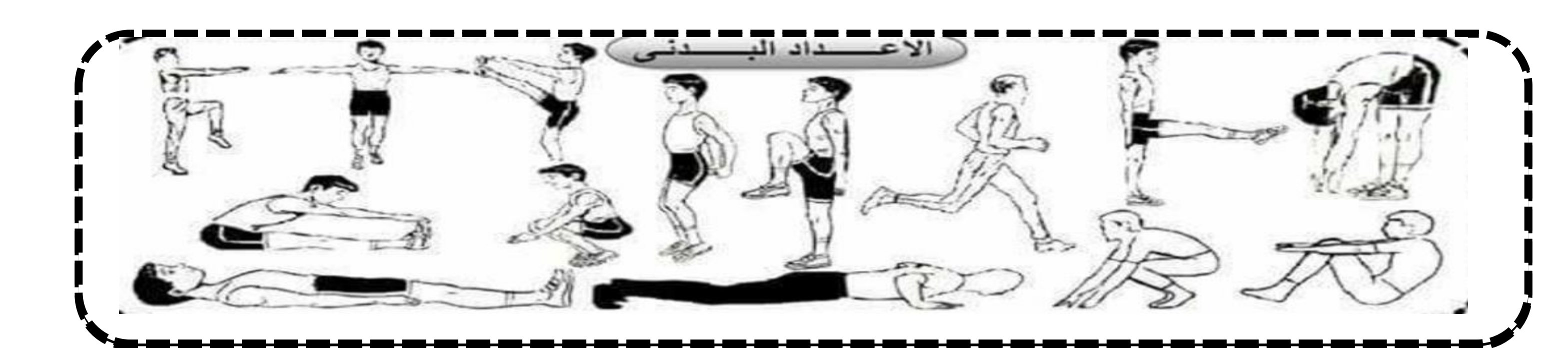
الإحماء

يقسم الفصل مجموعتين ويجري جميع الطلاب في الملعب

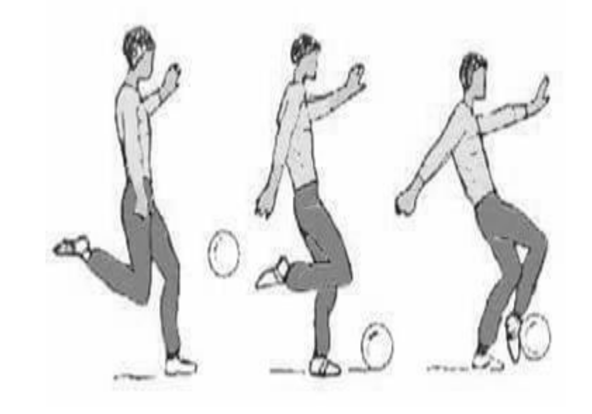
وعند سماع شكل هندسي يقف (دائرة ، مثلث ،مربع)

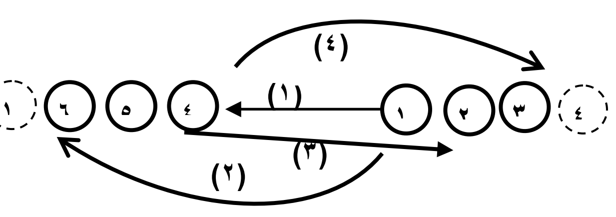
تكون المجموعة هذا الشكل تفوز التي تكون شكل جديد أولا





النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى









موضوع الدرس	الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدمى الخارجى والداخلى	رقم الدرس	٢
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة الجرى بالكرة وركلها بوجه القدم الخارجى والدالخلى
مهاري	أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم لمهارة الجرى بالكرة وركلها
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبة صغيرة { تتابع الجري الجانبي }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدمى الخارجى والداخلى

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وأداء نموذج صحيح لها .
٢- اتخاذ الوضع الصحيح ثم أداء المهارة بالمشى للأمام .
٣- أداء المهارة بالجرى مع تغيير سرعة الطالب .
٤- أداء المهارة بالجرى المتعرج بين الأقماع .
٥- أداء المهارة بالجرى للأمام ثم تغيير الإتجاه للخلف والجرى فى الاتجاه الجديد .
٦- أداء المهارة فى وجود مدافع سلبى ثم مدافع ايجابى .

النشاط التطبيقي :-

الوقوف قاطرتان متواجهتان كما بالشكل المقابل ، الطالب الأول بالقاطرة الأولى (١) بالقاطرة الأولى يجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى حتى الطالب الأول بالقاطرة الثانية (٤)رالذى يمرر له الكرة ثم يجرى (١) ليقف خلف القاطرة الثانية و(٤) يجرى تجاه الطالب الثانى بالقاطرة الأولى (٢) ثم يمرر الكرة له ويجرى ليقف خلف القاطرة الأولى وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

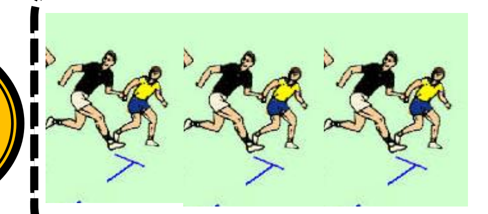
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

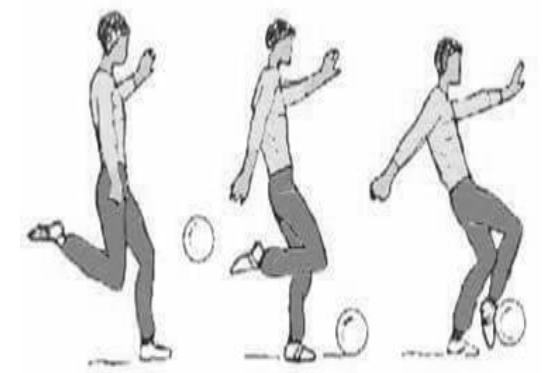
يقسم الفصل قطارين وعند سماع الصفارة يبدأ الجري الجانبي

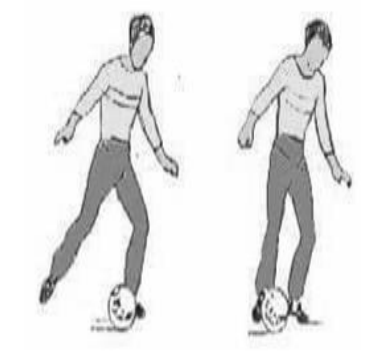
إلى خط معين ويعود لينطلق الثاني وهكذا ويفوز الفريق الذي ينهي أولا.

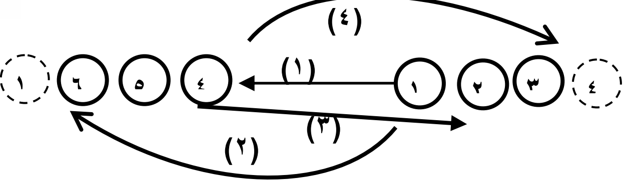




النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى











أجزاء الدرس

موضوع	ركل الكرة بوجه القدم الأمامى والخارجى	رقم الدرس	٣
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الى ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامى والخارجى
مهاري	أن يؤدى الطالب مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامى والخارجى
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة (تتابع الوثب من فوق الكراسي)

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس
ركل الكرة بوجه القدم الأمامى والخارجى

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٢- أداء الحركة دون استخدام الكرة .
٣- ركل الكرة نحو الحائط من الثبات .
٤- ركل الكرة نحو الحائط من الحركة .
٥- ركل الكرة من الثبات نحو الزميل على بعد ٥م .
٦- ركل الكرة بوجه القدم بين زميلين من الحركة .
٧- ركل كرة متدحرجة من زميل مقابل لإعادته إليه مرة أخرى .

النشاط التطبيقي :

- يقف كل طالبان مواجهان المسافة بينهم ٥ متر يقوم أحدهما بركل الكرة للثانى الذى يقوم بدوره بإعادتها إليه بركلة بوجه القدم الخارجى . كما بالشكل المقابل
- الوقوف كل ثلاث طلاب على شكل مثلث ، يركل (١) الكرة إلى (٢) و (٢) يركلها لـ (٣)الذى بدوره يركل الكرة إلى (١) وهكذا . كما بالشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخــــراج الدرس

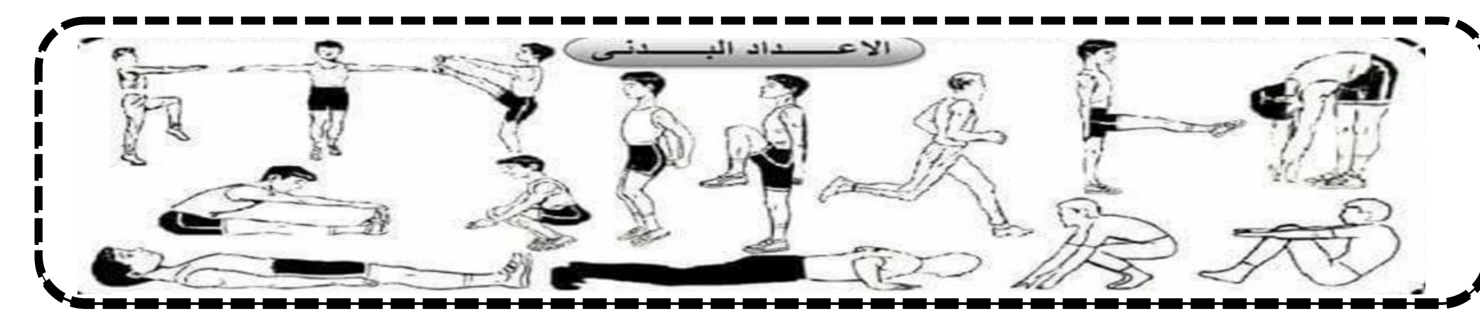


يقسم الفصل قطارين أمام كل منها ٢ كرسي بينهما مسافة ٣م

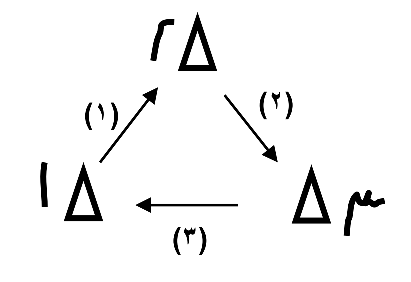
وعند سماع الصفارة يبدأ التتابع مع الوثب بالصعود فوق الكرسي

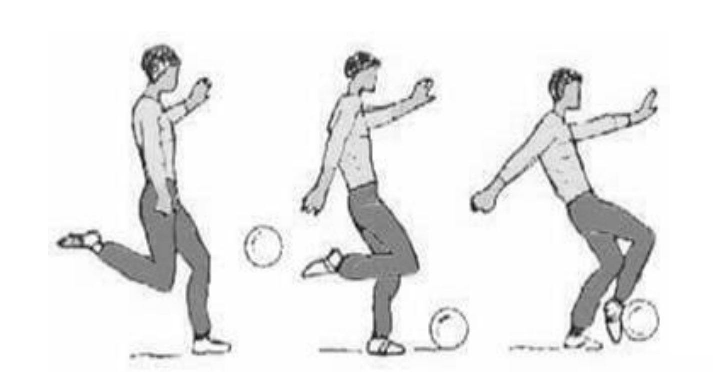
ويكرر لمعرفة الفريق الفائز .

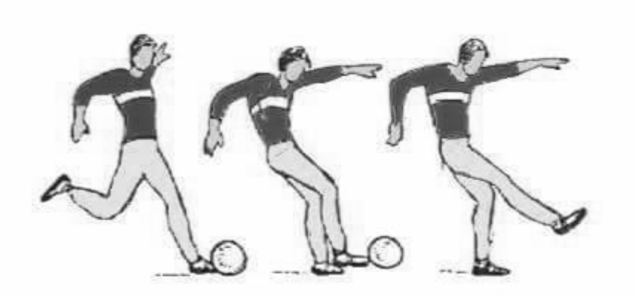


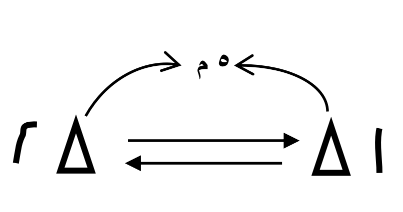


النشـــاط التعليمي والتطبيقي













أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة	رقم الدرس	٤
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة
مهاري	أن يؤدى الطالب مهارة ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيير الملابس

لعبة صغيرة { سباق تبادل الأماكن }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

النشاط التعليمي والتطبيقى

موضوع الدرس
ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٢. أداء الحركة دون استخدام الكرة .
٣. تمرير كرة نحو منتصف الحائط ثم ركل الكرة وهى مرتدة من الثبات .
٤. تمرير كرة نحو منتصف الحائط ثم ركل الكرة وهى مرتدة من الحركة .
٥. ركل الكرة نصف الطائرة من الثبات وهى قادمة من زميل على بعد ٥م .
٦. ركل الكرة الطائرة بين زميلين من الحركة .

النشاط التطبيقى :-

- الوقوف قاطرتان متواجهتان كما بالشكل المقابل (١) ، الطالب (١) يركل الكرة عالية إلى (٤) ثم يجرى ليقف خلف قاطرته و(٤) يركلها لـ (٢) ويجرى ليقف خلف قاطرته وهكذا .
- الوقوف كما بالشكل المقابل (٢) ، يقوم الطالب (١) بركل الكرة عالياً إلى (٢) الذى يتقدم لاستقبالها وهى طائرة ثم يقوم بالاستدارة وركل الكرة إلى (٣) نصف طائرة الذى يتقدم لاستقبالها ويقوم بالاستدارة ويعيدها لـ (٢) الذى يستقبلها ويستدير ويركلها لـ (١) وهكذا لـ ١٠ محاولات ثم تبديل الأماكن .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس



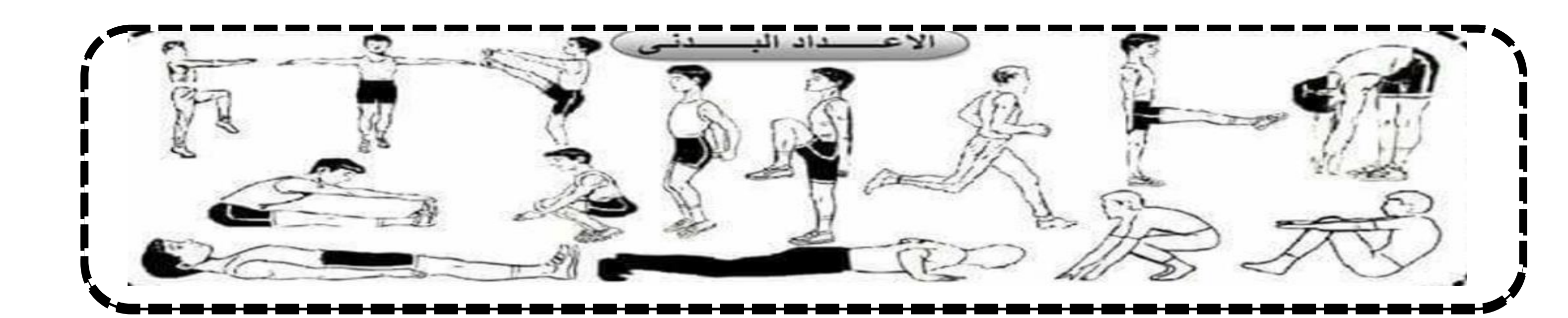
الإحماء

يقسم الفصل ثلاث مجموعات في دوائر وتؤدي الجري في المكان

وعند سماع الصافرة يتم تبديل أماكن الفرق

في اتجاه عقارب الساعة .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

شكل (١)

شكل (٢)



الختام

أجزاء الدرس

موضوع الدرس	السيطرة علي الكرة بوجه القدم الأمامى	رقم الدرس	٥
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب علي مهارة السيطرة علي الكرة بوجه القدم الأمامى
مهاري	أن يؤدى الطالب مهارة السيطرة علي الكرة بوجه القدم الأمامى
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { صوب نحو الهدف }

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـاط التعليـمي والتطبيـقي

موضـــوع الدرس

السيطرة علي الكرة " إيقاف الكرة بوجه القدم الأمامى "

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٢- التدرب على الوضع السليم للمهارة بدون كرة .
٣- يقوم الطالب بركل الكرة نحو الحائط واستقبالها وإيقافها بوجه القدم الأمامى بعد ارتدادها .
٤- يقوم المعلم بدحرجة الكرة للطالب الذى يقوم بإيقاف الكرة بوجه القدم الأمامى ثم ركلها فى اتجاه المعلم مرة أخرى .
٥- استلام الكرة من زميل وإيقافها بوجه القدم الأمامى .

النشاط التطبيقى : -

وقوف كل ٣ طلاب على شكل مثلث ، المسافة بين كل طالب ١٠ متر ، الطالب (١) يمرر الكرة إلى (٢) فيقوم (٢) بتمريرها إلى (١) مرةأخرى الذى يقوم بإيقاف الكرة ثم تمريرها إلى (٣) الذى يمررها إلى (٢) فيقوم بتمريرها لـ (٣) مرة أخرالذى يقوم بإيقافها بوجه القدم ثم تمريرها لـ (١) وهكذا . كما بالشكل المقابل

الختام

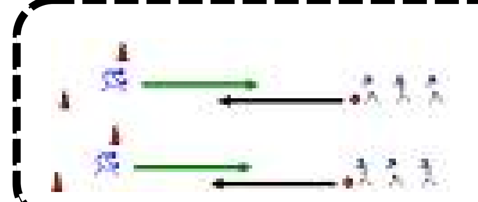
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

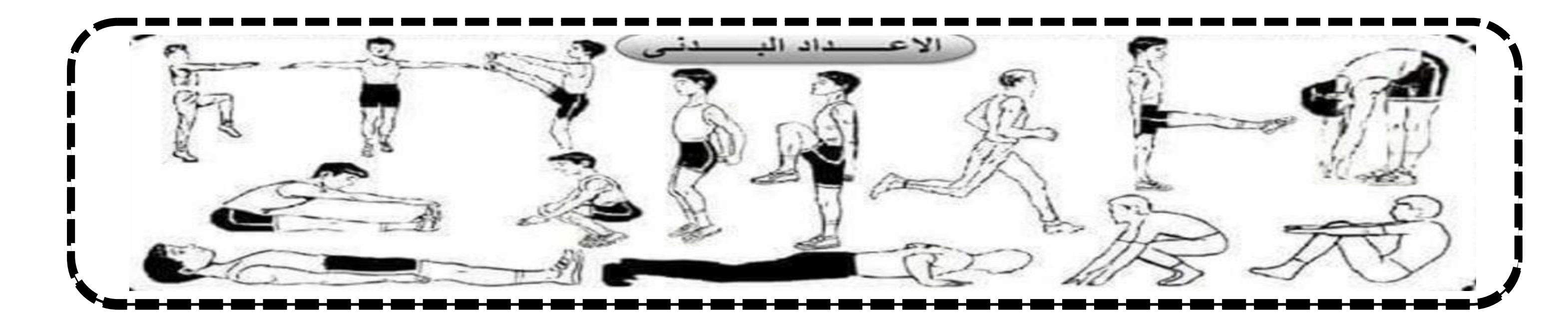
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

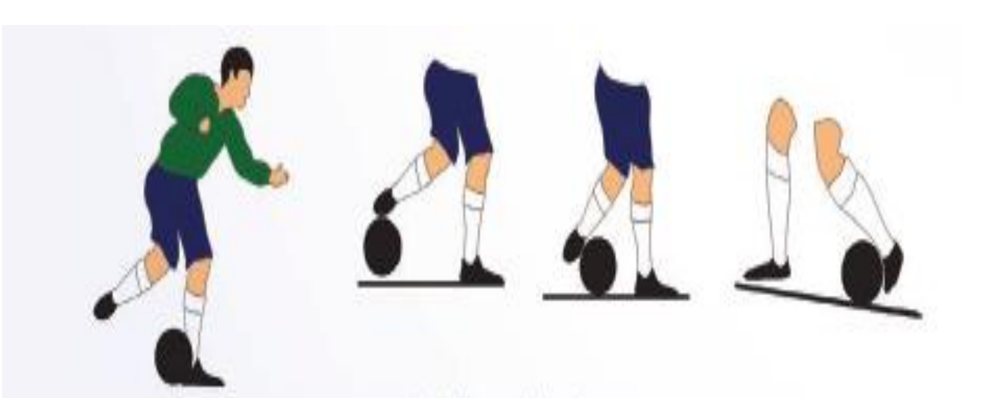
الإحماء

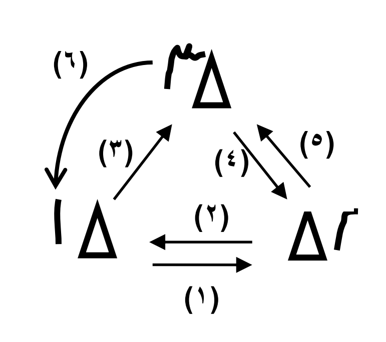
يقف الطلاب قطارين كل منهم أمام قائم من قوائم المرمى ويقوم بالتصويب على القائم فيحصل على نقطه ويفوز الحاصل على أكثر نقاط .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	دروس ثقافية - تقويم وقياس	رقم الدرس	٦
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../...../..... الي ..../...../.....

أهداف الدرس

معرفي	فى النهاية ينبغى أن يكون الطالب قادر على التعرف على بعض اختبارات الأداء المهارى بكرة القدم
مهاري	أن يؤدى الطالب اختبارات الأداء المهارى بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { سباق المطاردة }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـــاط التعليمـــي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

دروس ثقافية - تقويم وقياس

اسم الاختبار : السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الغرض من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بوجه القدم في مساحة محددة

الأدوات :- كرة قدم – دائرتان متحدتا المركز

طريقة الأداء : -

١- يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى قطرها ١ م وامام و دائرة كبرى قطرها ٢ م وتكون هذه الدائرتين على بعد ٢ متر حيث يقف اللاعب الذي يرمي الكرة للزميل.
٢- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يرمي الكرة برميها للزميل داخل مركز الدائرتين.
٣- يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بوجه القدم الامامى
٤- تعتبر المحاولة صحيحة إذا تمت السيطرة على الكرة في أي جزء من الدائرتين.

التسجيل (الدرجة) :

١- لكل طالب ٣ محاولة إذا نجح الطالب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣ درجات.
٢- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال درجتين.
٣- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها لا ينال اللاعب أي درجة.
٤- تكون درجة اللاعب النهائية بي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث.

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

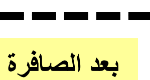
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

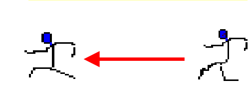
الإحماء

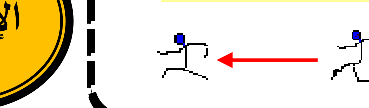
يقف كل طالب مع زميله (وقوف – الظهر مواجه) ، وعند سماع الصافرة يقوم الطالب الخلفي بالجري لمسك الطالب الأمامي، وعند اللحاق به يتم التبديل بينهم .

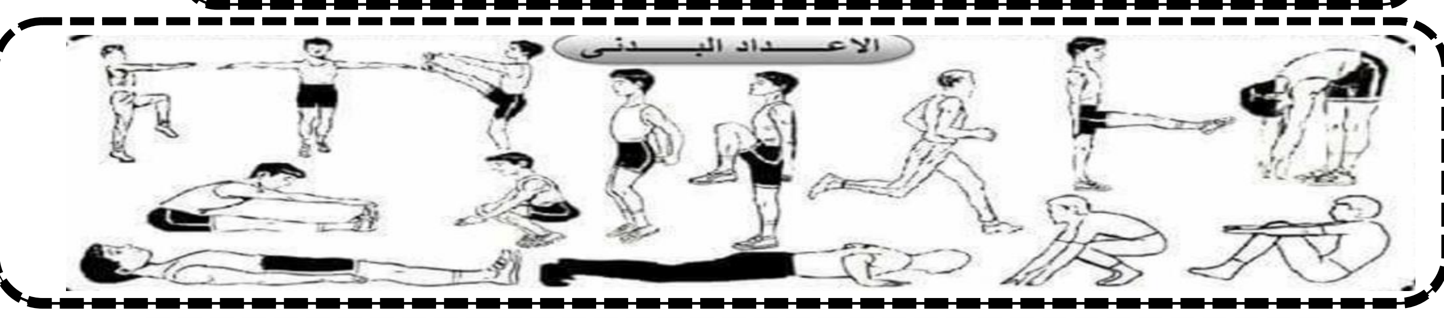
قبل الصافرة



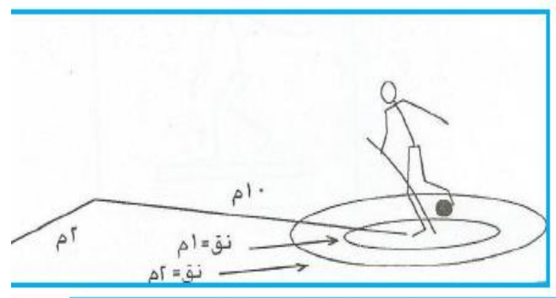
بعد الصافرة

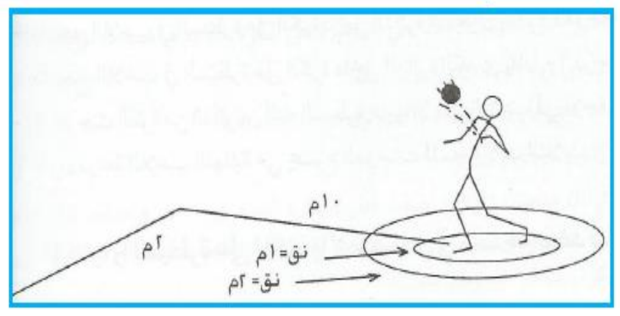






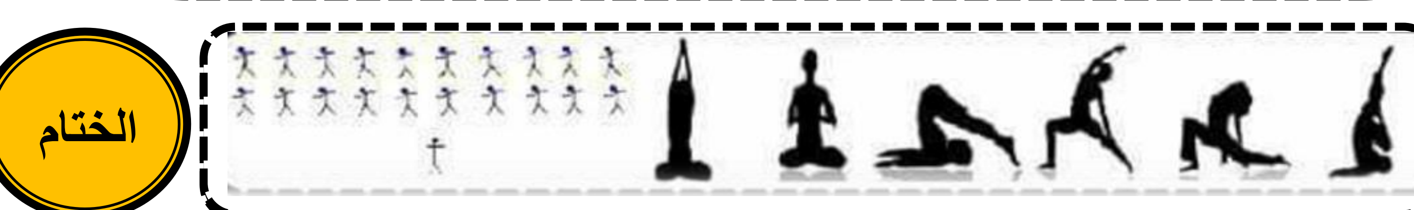
النشـــاط التعليمي والتطبيقي







الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	التصويب نحو المرمى من مسافات واتجاهات مختلفة	رقم الدرس	١
	الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../...../........ الى ..../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة تصويب الكرة وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب مهارة تصويب الكرة وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيــرة { لعبة المحطات }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـــاط التعليــــمي والتطبيـــقى

مـوضــــوع الدرس

التصويب نحو المرمى من مسافات واتجاهات

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢- تحديد أماكن محددة من الهدف للتصويب عليها .
٣- تحديد علامات من مسافات مختلفة واتجاهات والتصويب منها
٤- التصويب من هذه العلامات من الثبات ثم من الحركة .
٥- التصويب بعد إستلام كرة من الزميل .
٦- التصويب فى وجود مدافع سلبى ثم مدافع إيجابى .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرة بالقرب من خط الجانب الأيسر يقف طالب (أ) في الجناح الأيسر ، يمرر (١) أثناء الحركة للطالب (أ) ثم يتحرك في شكل نصف دائرة للخلف ثم للأمام تجاه المرمى ليتسلم الكرة مرة أخرى من (أ) ثم يصوب على المرمى . كما بالشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

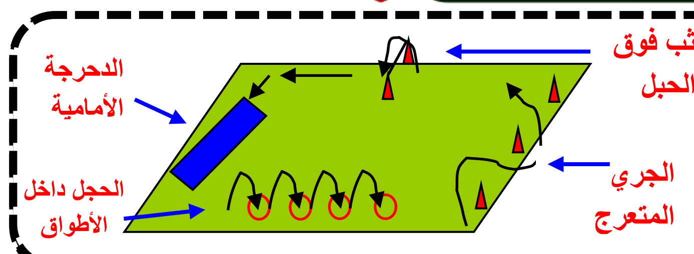
الإحماء

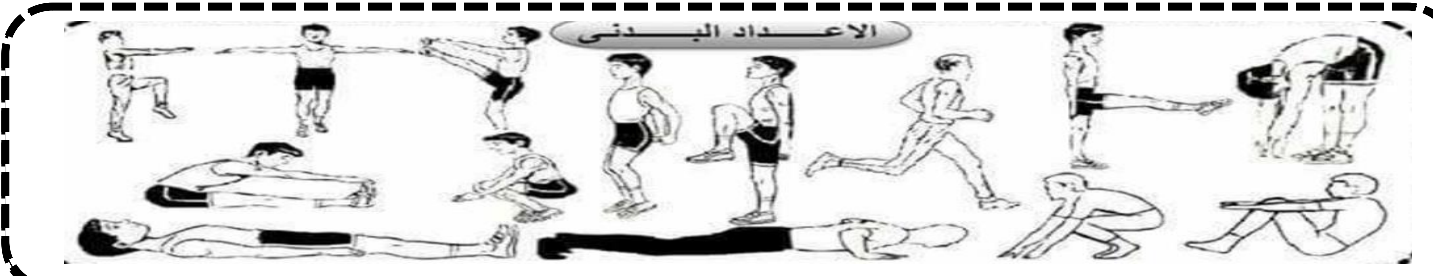
المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





رقم الدرس	٢	موضوع الدرس	التصويب نحو المرمى من مسافات واتجاهات مختلفة
من ....../...../........ الي ....../...../........	تاريخ تنفيذ الدرس	الوحدة/ الثانية	الصف / الثالث

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة تصويب الكرة وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب مهارة تصويب الكرة وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { المروحة }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

مـوضــــوع الدرس
التصويب نحو المرمى من مسافات واتجاهات

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢- تحديد أماكن محددة من الهدف للتصويب عليها .
٣- تحديد علامات من مسافات مختلفة واتجاهات والتصويب منها
٤- التصويب من هذه العلامات من الثبات ثم من الحركة .
٥- التصويب بعد إستلام كرة من الزميل .
٦- التصويب فى وجود مدافع سلبى ثم مدافع إيجابى .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرة بالقرب من خط الجانب الأيسر يقف طالب (أ) في الجناح الأيسر ، يمرر (١) أثناء الحركة للطالب (أ) ثم يتحرك في شكل نصف دائرة للخلف ثم للأمام تجاه المرمى ليتسلم الكرة مرة أخرى من (أ) ثم يصوب على المرمى . كما بالشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

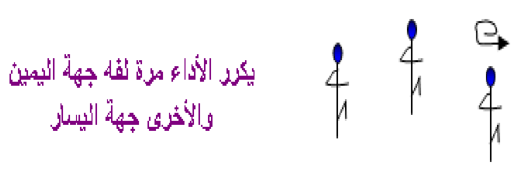
إخـــراج الدرس

الإحماء

يجري الطلاب في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس

وعند سماع الصافرة يقوم كل طالب بالوثب عاليا

ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس

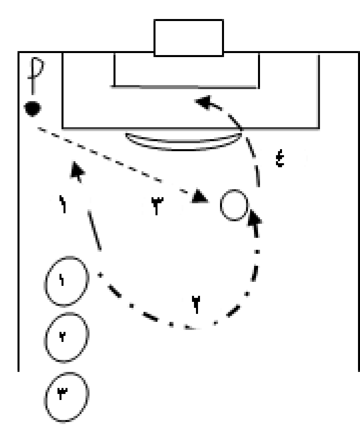


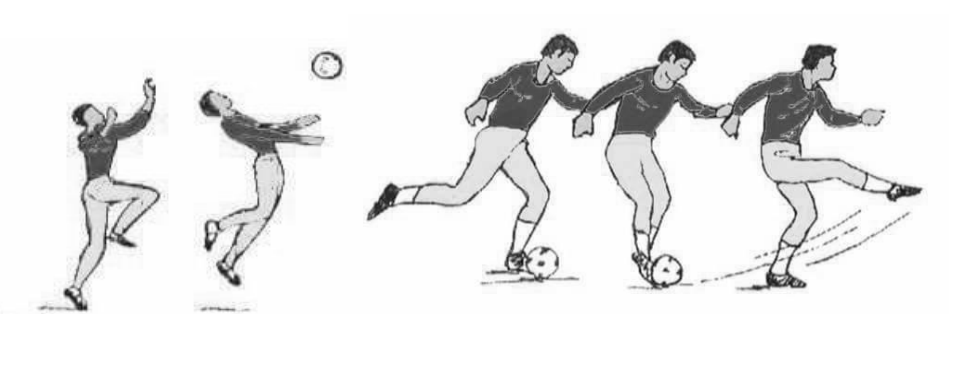


يكرر الأداء مرة لفه جهة اليمين
والأخرى جهة اليسار



النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس	موضوع	المراوغة والخداع بطرق مختلفة	رقم الدرس	٣
	الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ..../...../.....

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة المراوغة والخداع بطرق مختلفة ويعرف طرق الأداء السليم
مهاري	أن يؤدى الطالب مهارة المراوغة والخداع بطرق مختلفة بالطريقة الصحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــــوع الدرس

المراوغة والخداع بطرق مختلفة

النشــاط التعليـــمي والتطبيــــقي

الخطوات التعليمية :-

١- شرح الخداع وعمل نموذج صحيح لأنواعه .
٢- التدريب على اتقان المهارة بدون كرة من الثبات .
٣- التدريب على اتقان المهارة بدون كرة من المشى ثم من الجرى .
٤- أداء المهارة باستخدام الكرة بدون وجود منافس .
٥- أداء المهارة باستخدام الكرة بوجود منافس سلبى ثم منافس ايجابى يحاول استخلاص الكرة

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتان عند خط المنتصف وأمام المرمى يقف طالب (أ) حارس مرمى ، كما بالشكل المقابل
يرمى حارس المرمى الكرة إلى الأمام ليجرى أول طالب من كل قاطرة للأمام ويحاول كل منهما استخلاص الكرة لنفسه والمحاورة للجانب بتغير السرعة وبلف الجذع أو بايقاف الكرة ثم لمها مرة أخرى ثم التحرك جانباً أو لعب اللكرة للجانب الأخر ثم التصويب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

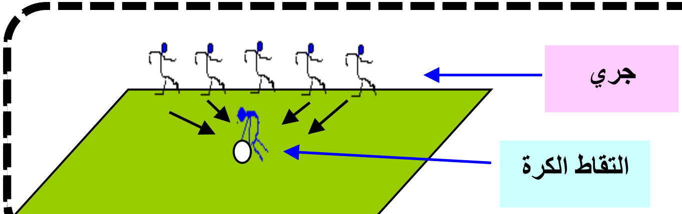
إخـــراج الدرس

الإحماء

يجري الطلاب حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة

وعند سماع الصافرة يجري الطلاب نحو الكرة لمسكها

والطالب الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



شكل (١)

الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	المرواغة والخداع بطرق مختلفة	رقم الدرس	٤
الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على مهارة المرواغة والخداع بطرق مختلفة ويعرف طرق الأداء السليم
مهاري	أن يؤدى الطالب مهارة المرواغة والخداع بطرق مختلفة بالطريقة الصحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة صفارة صفارتين

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

مـوضـــوع الدرس

المرواغة والخداع بطرق مختلفة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح الخداع وعمل نموذج صحيح لأنواعه .
٢- التدريب على اتقان المهارة بدون كرة من الثبات .
٣- التدريب على اتقان المهارة بدون كرة من المشى ثم من الجرى .
٤- أداء المهارة باستخدام الكرة بدون وجود منافس .
٥- أداء المهارة باستخدام الكرة بوجود منافس سلبى ثم منافس ايجابى يحاول استخلاص الكرة

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتان عند خط المنتصف وأمام المرمى يقف طالب (أ) حارس مرمى ، كما بالشكل المقابل يرمى حارس المرمى الكرة إلى الأمام ليجرى أول طالب من كل قاطرة للأمام ويحاول كل منهما استخلاص الكرة لنفسه والمحاورة للجانب بتغير السرعة وبلف الجذع أو بايقاف الكرة ثم لمها مرة أخرى ثم التحرك جانباً أو لعب اللكرة للجانب الأخر ثم التصويب على المرمى .

الختام

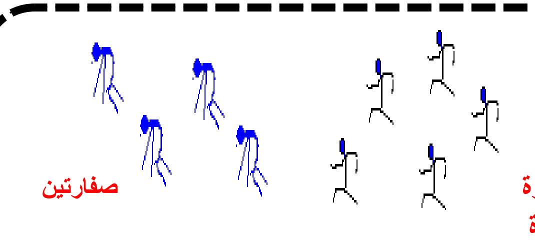
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

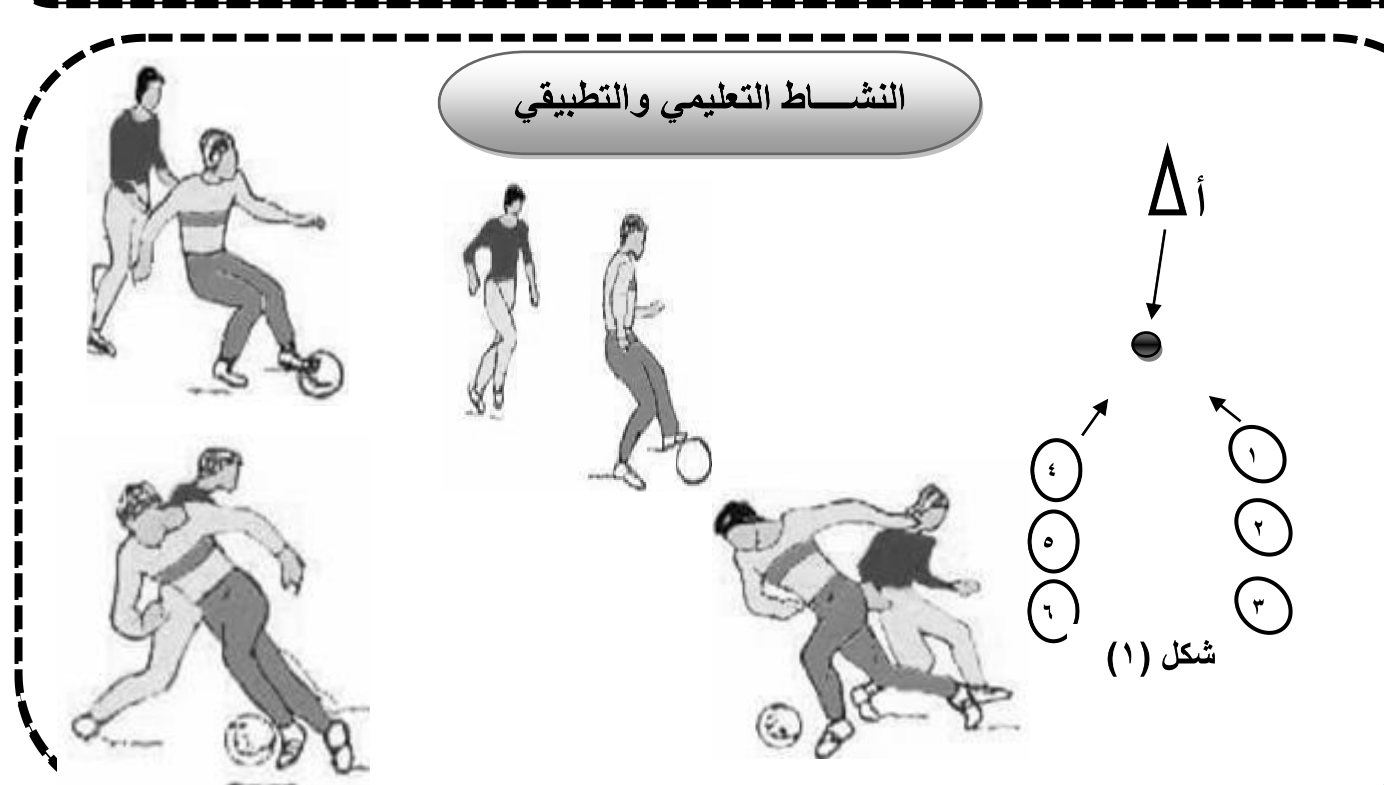


الإحماء

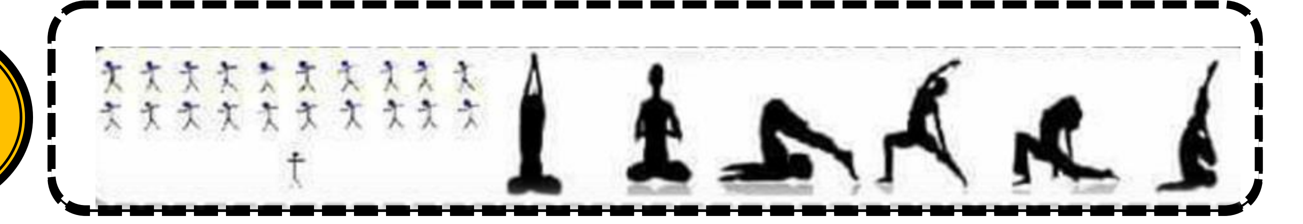
ينتشر الطلاب في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري الطلاب في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس الطلاب جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس .







الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	بعض الخطط الهجومية والنظامية البسيطة	رقم الدرس	٥
	الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../...../........ الي ..../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض الخطط الهجومية والنظامية البسيطة ويتعرف على طرق الأداء السليم
مهاري	أن يؤدى الطالب بعض الخطط الهجومية والنظامية البسيطة بصورة صحيحة
وجداني	أن يكتسب الطالب الشعور بالسعادة ويتقبل توجيهات المعلم برضا والقدرة على العمل الجماعى .

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { سباق الثعابين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس
بعض الخطط الهجومية والنظامية البسيطة

خطة (١)

يشترك فى هذه الخط ساعد الهجوم الأيسر (١٠) والجناح الأيمن (٧) الذى يجرى بها تجاه خط المرمى ويمررها عالية إلى (١٠) الذى يكون قد جرى بعد تمريرة للكرة وأخذ المكان المناسب ليصوب الكرة فى المرمى ، كما بالشكل (١)

الخطة (٢)

يشترك فى هذه الخطة ساعد الهجوم الأيمن (٨) مع الجناح الأيمن (٧) الذى يجرى بها داخل الملعب مبدلاً مكانه مع (٨) بعد وصول الجناح الأيمن (٧) إلى حدود منطقة الجزاء ليصوب مباشرة على المرمى ، شكل (٢)

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

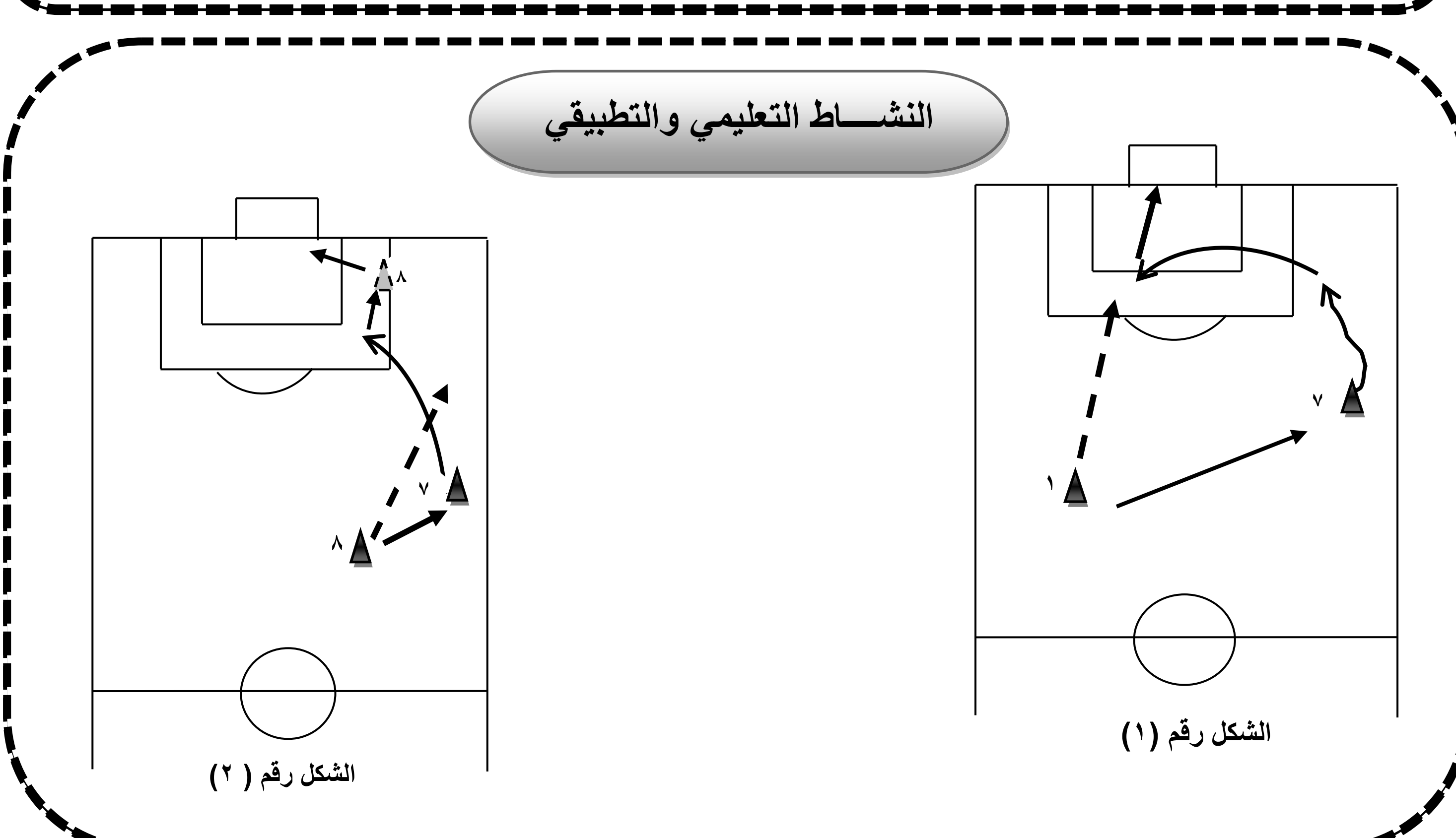
الإحماء

يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل

المجموعة ألثالثه والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية

المجموعة التي تنتهي أول تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات





الشكل رقم (١)

الشكل رقم (٢)

الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	التقييم والقياس	رقم الدرس	٦
الصف / الثالث	الوحدة/الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	فى النهاية ينبغى أن يكون الطالب قادرة على التعرف على بعض اختبارات الأداء المهارى وطرق الأداء الصحيح
مهاري	فى نهاية الوحدة ينبغى أن يؤدى الطالب اختبارات الأداء المهارى بطريقة سليمة
وجداني	فى نهاية الوحدة ينبغى أن يشعر الطالب بالسعادة والرضا والثقة بالنفس .

أعمال إدارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء: لعبة صغيرة لعبة سجل هدفك

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

موضوع الدرس

النشاط التعليمي والتطبيقي

اسم الاختبار : السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الغرض من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بوجه القدم في مساحة محددة

الأدوات :- كرة قدم – دائرتان متحدتا المركز

طريقة الأداء : -

١- يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى قطرها ١ م وامام و دائرة كبرى قطرها ٢ م وتكون هذه الدائرتين على بعد ٢ متر حيث يقف اللاعب الذي يرمي الكرة للزميل.
٢- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يرمي الكرة برميها للزميل داخل مركز الدائرتين.
٣- يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بوجه القدم الامامى
٤- تعتبر المحاولة صحيحة إذا تمت السيطرة على الكرة في أي جزء من الدائرتين.

التسجيل (الدرجة) :

١- لكل طالب ٣ محاولة إذا نجح الطالب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣ درجات.
٢- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال درجتين.
٣- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها لا ينال اللاعب أي درجة.
٤- تكون درجة اللاعب النهائية بي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث.

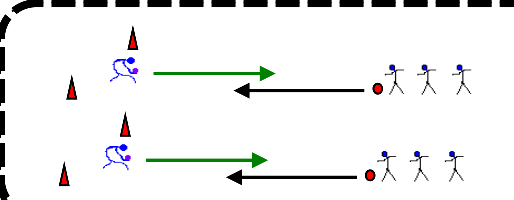
الختام: أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

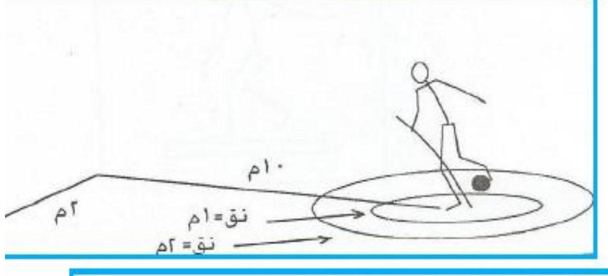
الإحماء

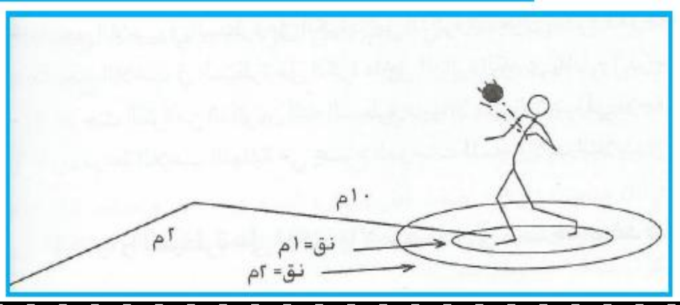
يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







الختام

